ॐ

સૂર્યભેદન વ્યાયામ

(યોગીજનોની બલ તથા આરોગ્યવર્ધક વ્યાયામ પદ્ધતિ)

વિદ્વદ્વર પંડિતશ્રી સાતવળેકરના હિન્દી ગ્રન્થ
ઉપરથી ગુજરાતીમાં ઉતારનાર

હરિશંકર વિદ્યાર્થી.

★

પ્રકાશક:
બાપુભાઈ કુબેરદાસ પટેલ
બોરીઆ, (વાયા: આણંદ)

તૃતીયાવૃત્તિ	શ્રી દયાનન્દાબ્દ	વિક્રમ સંવત
પ્રત ૨૦૦૦	૧૧૭	૧૯૯૭

મૂલ્ય છ આના.

શ્રી રામજી પુંજા 'આર્યપ્રકાશ' પ્રેસ, આર્યનરોડ, આણંદમાં
મ. રણછોડભાઈ બ્હેરીભાઈ પટેલે પ્રકાશકને માટે છાપીને તેજ
સ્થળેથી પ્રસિદ્ધ કર્યું. તા. ૧૫-૮-૪૧

પ્રકાશકનું નિવેદન

આ પુસ્તકની પ્રથમ આવૃત્તિની ૨૦૦૦ પ્રત, અને તે પછી બીજી આવૃત્તિની ૨૦૦૦ પ્રત થોડા સમયમાં ખપી ગઈ જેથી આ ત્રીજી આવૃત્તિ પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવે છે. પુસ્તકની લોકપ્રિયતા પણ તે પરથી સિદ્ધ થઈ છે.

આ પુસ્તક ખરીદી તેમાં બતાવ્યા પ્રમાણે વ્યાયામનો લાભ જેમણે લીધો છે, તેમને અવશ્ય ફાયદો થયો છે. ગ્રાહકોના અમારી પાસે અનેક કાગળો આવેલા છે જે અત્રે આપવા અનુચિત સમજું છું. પરંતુ તેથી આ પુસ્તકની ઉપયોગીતા સિદ્ધ થઈ ચુકી છે.

આ પુસ્તક પ્રસિદ્ધ કરી તેમાંથી ધન કમાવાનો અમારો જરાય ઉદ્દેશ નથી, પરંતુ જનસમાજમાં એનો બહોળો ફેલાવો થાય અને વધુ પ્રમાણમાં લોકો તેનો લાભ લે એ હેતુથી આ પુસ્તકનું મૂલ્ય તેની છપાઈ આદિના ખર્ચને પહોંચી વળવા જેટલું જ રાખ્યું છે.

મનુષ્યને દરેક પ્રકારની ઉન્નતિ માટે શરીરને સ્વસ્થ રાખવાની ઘણી જરૂર છે. પરંતુ ઘણે ભાગે મનુષ્ય સ્વભાવ એવો હોય છે કે તે જ્યાં સુધી બગડે નહિ ત્યાં સુધી તે તરફ તેનું લક્ષ રહેતું નથી, શરીરને બગાડીને તેને સુધારવાનો પ્રયત્ન કરવા કરતાં તે ન જ બગડે એવા ઉપાયો અગાઉથી લેવા જોઈએ. તંદુરસ્તી કાયમ રાખવા માટે આ પ્રકારનો વ્યાયામ અતિઉપયોગી છે.

શહેરમાં કે જ્યાં કુદરતી બક્ષીસોને બાંધી મારવામાં આવે છે, જ્યાં શુદ્ધ હવા અને શુદ્ધ ખોરાકનાં ફાંફાં મારવાં પડે છે તેવા ભીડાભીડની જગામાં રહેનાર શહેરીઓ ભાગ્યેજ પોતાનું સ્વાસ્થ્ય સાચવી શકે છે. ડોકટરના ઘરે તેઓ દોડાદોડ કરી પરદેશી દવાના ઘુંટડા પીને શરીરને સુધારવાનાં વ્યર્થ ફાંફાં મારતા જણાય છે. તેમને તથા અન્ય ગ્રામ્યજનો કે જેમને શારીરિક મહેનત નહિ જેવી કરવાની હોય છે તેમની તંદુરસ્તી કાયમ રાખવા માટે આ અતિઉપયોગી વ્યાયામ છે, અને તેથી અંતમાં મારા વાંચક બંધુઓ પ્રત્યે મારી એક પ્રાર્થના છે કે તેઓ આ પુસ્તકનો તેમના કુટુંબીજનો અને મિત્રમંડળમાં બહોળો ફેલાવો કરે જેથી ધારેલા હેતુની ઠીક પ્રમાણમાં સફળતા થઈ શકે ઇતિશમ.

બોરીઆ
જ્યેષ્ઠ કૃષ્ણપક્ષ, ૧૯૯૭

બાપુભાઇ કૃ. પટેલ
પ્રકાશક

નિવેદન.

એક છાંટાભર પણ શરીરની દરકાર હોય, તેમના માટે આ નાનકડું પુસ્તક લખાયું છે. કોઈ એમ ન માને કે આમાં વિધવિધ પ્રકારની દવાઓ ગટગટાવી જઈ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાનો વિધિ બતાવ્યો હશે, પરંતુ આમાં અનેક વર્ષોથી શરીરમાં ઘર કરી રહેલાં અને અનેક વૈદ-ડાક્ટરોના ઉંબરા ઘસી નાખવા છતાં જરાપણ દાદ નહિ દેનારાં—અનેક હઠીલાં દર્દોને ચમત્કારિક રીતે દૂર કરે તેવા એક નવીનજ પ્રકારના વ્યાયામનો વિધિ બતાવવામાં આવ્યો છે. 'નવીન પ્રકારનો વ્યાયામ' એટલા માટે કે આપણા ગુજરાત પ્રાંતમાં પ્રૉ. સેન્ડો આદિ અનેક પ્રખ્યાત વ્યાયામ-વિશારદોની પદ્ધતિ પ્રમાણે જે જે પ્રકારની કસરતો થતી જોવામાં આવે છે, તેનાથી આ પુસ્તકમાં લખવામાં આવેલી વ્યાયામ પદ્ધતિ કેવળ જુદા જ પ્રકારની છે અને તે આપણા પ્રાંતમાં કોઈ પણ અખાડામાં કે વ્યાયામશાળામાં દૃષ્ટિગોચર થતી નથી.

યોગના ગ્રંથોમાં જણાવ્યા પ્રમાણે નાભિસ્થાનની ઉપર 'સૂર્યચક્ર' છે. તેની જાગૃતિથી શરીર અને મન શુદ્ધ બની સશક્ત થાય છે. તે 'સૂર્યચક્ર'ને જાગૃત કરવા માટે વિશેષ પ્રકારના પ્રાણા-યામ કરવાનું યોગ-ગ્રંથોમાં જણાવ્યું છે; પરંતુ પ્રાણાયામમાં અનેક પ્રકારનાં પથ્યાપથ્ય પાળવાનાં હોય છે, તે દરેક મનુષ્યથી બની શકતું નથી; તેથી પ્રાણાયામના જેવોજ ગુણ કરે, તેવી વ્યાયામ પદ્ધતિ યોગજ્ઞાતાઓએ નિર્માણ કીધી છે. આ વ્યાયામથી "સૂર્યચક્ર" ની જાગૃતિ થતી હોવાથી તેનું નામ "**સૂર્યભેદન**

વ્યાયામ" રાખવામાં આવ્યું છે. **યોગનાં પ્રસિદ્ધ આસનોમાંથી ચોક્કસ આસનોને ચોક્કસ ક્રમ પ્રમાણે કરવાથી શરીરના સઘળા** અવયવોને પણ ઉત્તમ ફાયદો કરે તેવી આ વ્યાયામની યોજના છે.

મલ્લ લોકોની જોર, બેઠક, દંડ, દોડવું, મગદળ, ડંબેલ્સ વગેરે પ્રચલિત વ્યાયામથી એક જ સ્નાયુને અનેક પ્રકારની અનેક વાર ઘણા ભાગે ગતિ મળતી હોવાથી તે સ્નાયુની વૃદ્ધિ થઈ, તેનું બળ પણ વધે છે. પરંતુ તેનું આરોગ્ય રહેતું નથી, કારણ કે તે સ્નાયુને અતિ અધિક ગતિ મળવાથી ત્યાં પ્રમાણથી અધિક રક્તનો સંચય થઇ જાય છે અને તેથી તે સ્થાનના મજ્જાતંતુ તથા સૂક્ષ્મ નસ–નાડીઓ ફાટી જઈ, તેના ગુંછળા વળી જાય છે અને તેના સખત ગઠ્ઠા થઈ જાય છે. આ કારણથી પહેલવાનોના મસલ્સ પથ્થર જેવા સખત દેખાય છે. આમ જો કે તેમનું શરીર પુષ્ટ અને બલવાન બને છે, પરંતુ આરોગ્ય વધતું નથી. આથી તેઓ પૂર્ણાયુષી થતા નથી. પણ ઘણા ભાગે અલ્પ આયુમાં જ મૃત્યુવશ થાય છે. *

"સૂર્યભેદન વ્યાયામ" માં આવા પ્રકારનો દોષ જરા પણ નથી. તેમાં જુદાં જુદાં આસનો ક્રમપૂર્વક કરવાનાં હોવાથી કોઈ પણ ખાસ–એક જ અંગને ગતિ ન મળતાં અનેક અંગોને મળે છે, તેમજ તેનાથી સ્નાયુઓને દબાણ થતું નથી, પણ ખેંચાણ થાય છે; આથી એક જ સ્થળે રક્તનો સંચય ન થતાં આખા શરીરમાં તેનો પ્રવાહ વહે છે અને તેથી આખા શરીરની બળવૃદ્ધિ થઈ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. જો કે પહેલવાનો જેટલું બળ આવતું નથી; પરંતુ સાધારણ બળ સાથે આરોગ્ય પ્રાપ્ત થવાથી આયુષ્યની

* આવો અભિપ્રાય મૂળ લેખકનો છે અને તે લાંબા અનુભવના પરિણામે બંધાયો છે.

વૃદ્ધિ થાય છે; અર્થાત્ આમાં અવગુણ એક પણ નહિ અને ગુણ બે પ્રકારના થાય છે. યેાગીજનેા દીર્ઘાયુષી થવાનાં કારણેામાં આસનનેા વ્યાયામ પણ એક મુખ્ય કારણ છે.

આ પુસ્તકના મૂળ હિન્દી લેખક **શ્રી. પંડિત સાતવલેકરજી** વેદાદિ પ્રાચીન શાસ્ત્રોના સમર્થ અભ્યાસી છે. આધુનિક ભારતના વેદજ્ઞાતાઓમાં તેઓ અગ્ર સ્થાન ભેાગવે છે અને તત્સંબંધી તેમનું જ્ઞાન પ્રમાણભૂત મનાય છે. દક્ષિણ ભારતમાં સતારા જીલ્લાના **ઔંધ** શહેરમાં તેમણે **"સ્વાધ્યાય મંડળ"** નામની એક સંસ્થા સ્થાપન કરી છે, તે સંસ્થાદ્વારા તેમણે વેદાદિ પ્રાચીન શાસ્ત્રો સંબંધી સેંકડેા પુસ્તકેા પ્રકટ કર્યાં છે. તે પુસ્તકેાની હમણાં એટલી ખ્યાતિ થઈ છે કે **યુરેાપ** અને **અમેરિકાના** કેટલાક જાણીતા પુસ્તક પ્રકટ કરનારાઓ તેમાંનાં કેટલાંક પુસ્તકેાનેા પેાતાની ભાષામાં અનુવાદ કરવાને પરવાનગી માગવા લાગ્યા છે.

ઉક્ત ગ્રંથેા ઉપરાંત **"વૈદિક ધર્મ"** નામનું હિન્દીમાં અને **"પુરૂષાર્થ"** નામનું મરાઠીમાં, એમ બે માસિકપત્રો પણ **શ્રી. પં. સાતવલેકરજી** ચલાવે છે તેમાં વેદ, ઉપનિષદ્ વગેરે પ્રાચીન શાસ્ત્રો સિવાય **યેાગ**ને લગતા પણ તે વિષયના ખાસ અનુભવી અને વિદ્વાનેાના લેખેા પ્રગટ થાય છે. આમાંથી યેાગિજનેાની વ્યાયામ વિષે લખાયેલા લેખેાનેા જુદેા સંગ્રહ કરી **"સૂર્યભેદન વ્યાયામ** તથા **આસન** નામ**નાં** બે અમુલ્ય પુસ્તકેા તેમણે પ્રસિદ્ધ કરેલાં છે. તે બન્ને પુસ્તકેા એટલાં બધાં લેાકપ્રિય થઈ પડ્યાં છે કે તેની પ્રથમાવૃત્તિ ઝપાટાબંધ ખપી જવાથી હમણાંજ તેની નવી આવૃત્તિઓ બહાર પડી છે.

ઉક્ત "સૂર્યભેદન વ્યાયામ" ઉપરથી જ આ પુસ્તક ગુજરાતી ભાષામાં લખવામાં આવ્યું છે. મૂળ પુસ્તકમાંથી કેટલાંક **આસનેા**

વિષે બહુ પુનરૂક્તિ થએલી હોવાથી તેમજ તેમાં જણાવેલા વ્યાયામથી શરીરના જુના અને હઠીલા રોગો દૂર કરી આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરનારાં કેટલાંક પ્રસિદ્ધ નરનારીઓના પત્રો * છપાયેલા હોવાથી તેનું કદ આ પુસ્તકથી બમણું થયેલું છે, પરંતુ ગુજરાતના સર્વ સાધારણ સ્ત્રી–પુરુષોને સસ્તી કિમ્મતમાં આપી શકાય તે હેતુથી ઉક્ત પત્રો આમાં છાપ્યા નથી, તેમજ અનાવશ્યક જણાતી કેટલીક પુનરુક્તિયો દૂર કરી જેમ બને તેમ ટુંકાણુમાં મુદ્દાસર અને સહજ સમજાય તેવી સાદી ગુજરાતીમાં પ્રત્યેક આસનનું વર્ણન કરવાનો આ પુસ્તકમાં પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે. સસ્તું કરવા ખાતર ટુંકું કરી કોઇ પણ અગત્યની હકીકત છોડી દેવામાં આવી નથી; પરંતુ મુદ્દાની વાતમાં તો મૂળને વળગી રહી તેના શબ્દેશબ્દનો અનુવાદ કરવામાં આવ્યો છે.

છેવટે વાચકોના કાનમાં એક લાખ રૂપિયાની વાત કહી દઉં. જો તમે રોગી હો, જાતજાતની દવાઓ પી પીને કંટાળી ગયા હો, પૈસા ખરચીને હળવા બની ગયા હો, કદાચ મૃત્યુના આંગણા સુધી પણ આવી પહોચ્યા હો; જાડા કે પાતળા હો, રાજા કે રંક હો, સગર્ભા સ્ત્રી સિવાય ગમે તે હો, પણ એક વાર થોડા વખતને માટે પણ આ **"સૂર્ય ભેદન"** નો પ્રયોગ કરી જુઓ.

નિરોગી હોય તેઓ પોતાનું આરોગ્ય ટકાવી રાખવા માટે પણ આ વ્યાયામ અવશ્યમેવ કરે. આળસુના પીર અને આરામ

---

* આ પત્રોમાં શ્રીમાન્ **ઔંધનરેશ**, શ્રીમાન્ **મિરજનરેશ**, લોખંડના પ્રખ્યાત વેપારી **કીર્લોસ્કરજી** આદિ મહાનુભાવો "સૂર્યભેદન વ્યાયામ" નો કેવા પ્રકારે લાભ ઊઠાવી રહ્યા છે, તેનુ લંબાણથી પણ મનોરંજક વર્ણન આપેલું છે, તેમજ **ઔંધ** સ્ટેટની સઘળી પ્રાથમિક શાળાઓમાં "સૂર્યભેદન વ્યાયામ" ફરજીઆત દાખલ કરવાથી વિદ્યાર્થીઓ ઉપર તેનાથી થયેલા શુભ પરિણામની હકીકત લખેલી છે.

ખુરસી કે ગાદી તકીએ પડી રહેનારા પણ કોઈ કોઇ વાર આ વ્યાયામનો પ્રયોગ કરી જુએ, તો તેનો અદ્‌ભુત ચમત્કાર તેમને જણાયા વિના નહિ રહે.

આ પુસ્તકના પ્રસિદ્ધકર્તા **દમના** ભયંકર વ્યાધિથી અનેક વર્ષો સુધી રીબાયા પછી છેક છેલ્લી ઘડીયે આ વ્યાયામના પ્રતાપે યમપુરીના દરવાજેથી પાછા ફર્યા છે અને અત્યારે ત્રણ-ચાર સંસ્થાના મન્ત્રી તરીકે એક પચ્ચીસ વર્ષના યુવકના જુસ્સાથી કાર્ય કરી રહ્યા છે. વળી આ તમારો લેખક! સંગ્રહણીના જીવલેણ વ્યાધિ સાથે છ–સાત માસથી આ વ્યાયામની મદદથી દ્વંદ-યુદ્ધ કરી રહ્યો છે કેટલાક માસ પહેલાં જીવન–દીપક બુઝાઈ જવાની અણી ઉપર આવેલો, પણ અત્યારે યમદુતો સાથે જવાની સાફ ના પાડી રહ્યો છે. કોઇ ઉપહાસ કરે તો ભલે, પણ લખવાની ઈચ્છા થાય છે કે **બોલો સૂર્યભેદન વ્યાયામનો જય!!**

માંદગીના બીછાનેથી લખાયેલા આ પુસ્તકની લેખનશૈલી ભાષા આદિમાં પણ કોઇ જાતની માંદગી જણાય તો દરેક સુજ્ઞ વાચક તે માફ કરવી પડશે.

જો ગુજરાતી સ્ત્રી–પુરુષોમાં આ પુસ્તક સત્કાર પામે તો **શ્રી. પં. સાતવલેકરજી**ના પૂર્વવર્ણીત **આસન** નામના બહુમૂલ્ય ગ્રંથનો ગુજરાતીમાં તૈયાર થઇ ગએલો અનુવાદ થોડા સમયમાં છપાઈને પ્રકટ થશે.

દેવ–દીવાળી–૧૯૮૩ }
આણંદ }

હરિશંકર વિદ્યાર્થી

આસન અને આરોગ્ય

સૂર્યભેદન વ્યાયામ

પહેલી પદ્ધતિ.

સૂર્ય દેવતાનો તૈજસ્ અંશ આપણા શરીરનાં અનેક કેંદ્રોમાં રહે છે. શરીરસ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિથી તે કેંદ્રોનું બહુ જ મહત્વ છે. કેંદ્રોની મધ્યમાં સૂર્યચક્ર છે, તે નાભિસ્થાનમાં છે. ઉદર, પાચક અવયવો, યકૃત, (કલેજું) પ્લીહા, (બરલ) નાડીઓનો કેટલોક ભાગ વગેરે આ ચક્રને આધિન છે. જે મનુષ્યો આ ચક્રની શક્તિનો વિકાસ કરે છે, તેઓનું શારીરિક આરોગ્ય ઉત્તમ રહે છે. **યોગશાસ્ત્રમાં** ઉક્ત ચક્રની શકિતનો વિકાસ કરવા માટે "**સૂર્યભેદન-પ્રાણાયામ**"નો પ્રયોગ પ્રસિદ્ધ છે; પરંતુ પ્રાણાયામની સિદ્ધિ સર્વ મનુષ્યો પ્રાપ્ત કરી શકતાં નથી; કારણ કે તે માટે બ્રહ્મચર્યવ્રત અને ખાન-પાનના સખત નિયમો પાળવા પડે છે, તે કોઇકજ દ્રઢતાથી પાળી શકે છે. જેઓ ઉકત નિયમો પાળી શકતા નથી, તેવાઓને માટે "**સૂર્યભેદી પ્રાણાયામ**" ને બદલે "**સૂર્યભેદી વ્યાયામ**" ઘણો લાભકારી થઇ શકે છે; અર્થાત્ સૂર્યચક્રની શકિતનો વિકાસ

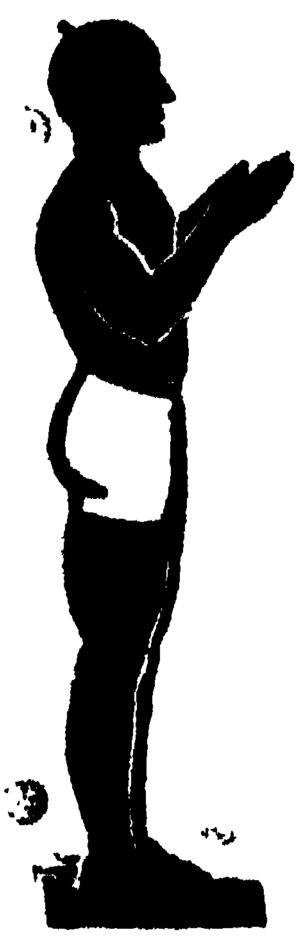
કરવા માટે સૂર્યભેદી પ્રાણાયામના જેવું જ પરિણામ સૂર્યભેદી વ્યાયામથી પણ આવે છે; એટલા માટે તે વ્યાયામનું સ્વરૂપ તથા કરવાની પદ્ધતિ અનેક પ્રકારની સમજુતિ સાથે આ પુસ્તકમાં લખવામાં આવી છે.

આ વ્યાયામ કરવાની ઘણા પ્રકારની રીતો છે, તેમાંથી પાંચ પ્રકારની પદ્ધતિનું ક્રમવાર વર્ણન અત્રે આપેલું છે. પ્રથમ " **પહેલી પદ્ધતિનું** " સ્વરૂપ તથા તે કરવાની રીત આ નીચે લખવામાં આવ્યાં છે

આ વ્યાયામમાં ૧૦ આસનો શીઘ્રતાથી કરવાનાં છે, તે નીચે જણાવેલા ક્રમ પ્રમાણે કરવાં.

(१) **नमस्कारासन ।**

પહેલું - નમસ્કારાસન કરો.



બાજુના ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે બંને પગ પાસે પાસે રાખી, બે હાથ જોડીને સીધા ઉભા રહો એટલે **નમસ્કારાસન** કર્યું ગણાશે. આ આસનમાં મુખ્ય વાત " ટટાર ઉભા રહેવું " એ છે. સમસૂત્રમાં-બરાબર સીધા ઉભા રહેવાનું મહત્વ **યોગમાં** ઘણું જણાવેલું છે; માટે સમસૂત્રમાં ઉભા રહેવાનો નીચે પ્રમાણે મ્હાવરો કરો:—

ઘણા ભાગે મકાનની દીવાલ સમસૂત્રમાં જ (ઓળંભામાં) ચણેલી હોય છે, માટે તેની સાથે તમારી પીઠ બરાબર અડાડીને ઉભા રહો. માથાનો પાછલો ભાગ, પગની પીંડીઓ તથા પગની પાનીઓ એ સઘળા ભાગો દિવાલને અડવા જોઈએ; આ પ્રમાણે વારંવાર ઉભા રહીને સમસૂત્ર સ્થીતિમાં ઉભા રહેવાની ટેવ પાડો; કારણ કે આરોગ્યને માટે બેસતાં, ચાલતાં અને ઉભા રહેતાં શરીરને સીધું રાખવાનું અત્યંત આવશ્યક છે.

ગીતામાં પણ "**समंकायशिरोग्रीवं**" કહ્યું છે, તેનું પણ એજ તાત્પર્ય છે. જેને સમસૂત્રમાં ઉભા રહેવાની ટેવ છે, તેના પૃષ્ઠવંશ (બરડો) નું આરોગ્ય ઉત્તમ રહે છે, તેમજ *મજ્જાતંતુના કેટલાક રોગો તેને થશે જ નહિ. જેઓને વૃદ્ધ માણસની પેઠે પીઠ વાંકી વાળીને બેસવાની, ચાલવાની અથવા ઉભા રહેવાની ખરાબ ટેવ પડી ગઈ હોય છે, તેમને તેથી ઘણું નુકશાન થાય છે. મજ્જાતંતુઓના રોગો તેજ કારણથી થાય છે, તેમજ આયુષ્યને ક્ષીણ કરનારા અન્ય રોગો પણ થાય છે. આજ કારણથી **યોગશાસ્ત્રમાં** બરાબર સીધા ઉભા રહેવાનું બહુ જ મહત્ત્વ બતાવ્યું છે.

* શરીરની અંદર ચાલતા વ્યાપારના તેમજ શરીર સાથે સંબંધ હોય, તેવા બહાર ચાલતા વ્યાપારના સંદેશા લાવવા-લઈ જવાનું કાર્ય કરનારને **મજ્જાતંતુ** કહે છે. તે બે પ્રકારના છે. એક **જ્ઞાનતંતુ** અને બીજા **ગતિતંતુ**. તેમનું મુખ્ય સ્થાન મગજ તથા કરોડરજ્જુ છે. ત્યાંથી તે આખા શરીરમાં ફેલાએલા છે. જ્ઞાનતંતુ આખા શરીરની ખબરો પહોંચાડે છે. જ્યારે ગતિતંતુ ક્રિયા ઉત્પન્ન કરાવે છે. (**ધન્વંતરિ**)

માટે આરોગ્યવર્ધનની દૃષ્ટિથી ટટાર ઉભા રહેવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. આ પ્રમાણે નમસ્કારાસન કર્યા પછી—

(૨) हस्तपादासन ।



બીજું હસ્તપાદાસન કરો.

પગને ઢીંચણમાંથી વળવા દીધા વિના-સીધા રાખીને ભૂમિ પર બંને હાથ સીધા રાખવા. માથું અથવા નાક ઢીંચણને અડાડવું અથવા બે ઢીંચણની વચ્ચે રાખવું.

પ્રારંભમાં આ આસન કરવાનું કઠિન લાગે છે. કેટલાકના પગ ઢીંચણમાંથી વળ્યા વગર ભૂમિ ઉપર હાથ લાગતા નથી; પરંતુ ધીરેધીરે ઢીંચણ સીધા રાખવાનો અને હાથ જેટલા બની શકે તેટલા ભૂમિ પર પહોંચાડવાનો પ્રયત્ન કરવો. એ પ્રમાણે અભ્યાસ કરવાથી એક-બે અઠવાડીઆમાં આ આસન સુગમતાથી થઇ શકશે.

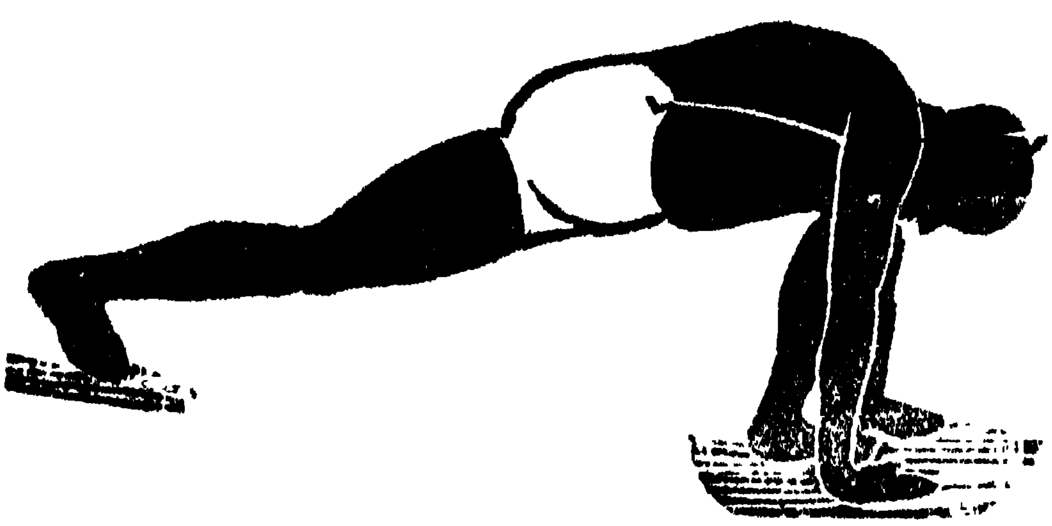
આ આસનમાં પગને સીધા રાખવાનું ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ. કારણ કે તેથી પગ તથા કેડની કેટલીક નસ-નાડીઓનું આરોગ્યની દૃષ્ટિએ યોગ્ય ખેંચાણ થાય છે. વ્યાયામ કરતી વેળા જે જે નાડીઓનું ખેંચાણ થાય છે, તે નાડીઓ સંકોચ પામવાથી તેમાંનું અશુદ્ધ રૂધિર અન્ય સ્થળે જતું રહી ઓછું થઇ જાય છે અને જ્યારે ખેંચાણ બંધ થઇ જાય છે, ત્યારે તે નાડીઓમાં અન્ય સ્થળનું

નવું શુદ્ધ રૂધિર ભરાઈ જાય છે. આ કારણથી શરીરના જે જે ભાગોની નાડીઓનું યોગ્ય ખેંચાણ થાય છે, તે તે ભાગો નિરોગ અને નિર્દોષ બને છે.

આ આસનમાં એક વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાની છે, તે એ કે જે સમયે હાથને ભૂમિપર રાખવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે, તે સમયે પેટને અંદર સંકોચવું જોઇએ; કારણ કે ઉપર લખેલા નિયમ પ્રમાણે પેટની નાડીઓનો રક્તપ્રવાહ શુદ્ધ થવાથી કલેજું, બરલ આંતરડાના નીચલા ભાગો વગેરે ઉપર તેની આરોગ્યકારક અસર નીપજે છે. વસ્તુતઃ આ વ્યાયામ પેટના સંપૂર્ણ અંગોના આરોગ્યવર્ધન માટે જ છે. વળી પેટને અંદર સંકોચવાથી સૂર્યચક્ર ઉપર ઘણી જ સારી અસર થાય છે, અને આ રીતે સૂર્યચક્રનું ઉદ્દીપન થવાથી સઘળા શરીરનું આરોગ્ય વૃદ્ધિ પામે છે. ખાસ કરીને પેટના સઘળા અવયવોને આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે; એટલા માટે વ્યાયામ કરવી. (વિશેષ હકીકત માટે જુઓ છઠ્ઠું **સર્પાસન** પૃષ્ટ ૮ મું.)

આ પ્રમાણે બીજું આસન થઈ રહ્યા પછી:—

(૩) एकपादप्रसरणासन।

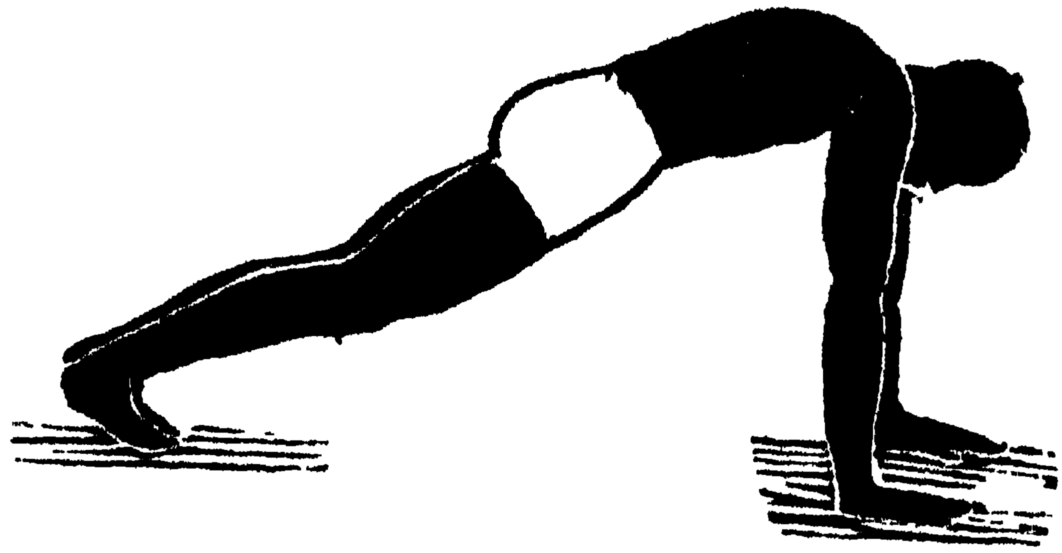


ત્રીજું—એકપાદ-પ્રસરણાસન કરવું. આમાં એક પગ જેટલો પાછો લઇ જઇ શકાય, તેટલો લઈ જવો અને આ પહેલાંના આસનમાં જે સ્થળે હાથ રાખેલા હોય, તેજ સ્થળે રહેવા દેવા. માત્ર એક પગ જ પાછળ સીધો લાંબો કરવો. આ આસન એકથી વધારે વખત કરતી વેળા એકવાર જમણો પગ આગળ રાખી, ડાબો પાછળ રાખ્યો હોય, તો બીજી વાર તેથી ઉલટું ડાબો પગ આગળ રાખી, જમણો પગ પાછળ રાખવો. આ પ્રમાણે હેરફેર કરવાથી એકવાર યકૃત્ (કાળજું) ઉપર દબાણ થાય છે અને બીજીવાર પ્લીહા (બરલ) ઉપર દબાણ થાય છે; અને તેથી તે બંને અંગો ઉપર ઘણી જ સારી અસર થાય છે. નિમ્ન વાત લક્ષમાં રાખવી.

ઘણા મનુષ્યો આસન તો કરે છે; પરંતુ તેનો હેતુ બરાબર ન સમજેલા હોવાથી યોગ્ય વિધિ પ્રમાણે કરતા નથી; તેથી તેમને જેવો જોઇએ તેવો લાભ થતો નથી. આવા પ્રસંગે તેઓ પોતાનો દોષ ન જોતાં આસનો વડે થતા ઉત્તમ લાભો પ્રત્યે શંકાશીલ બને છે; માટે પ્રત્યેક આસન કરનારે પ્રત્યેક આસન યોગ્ય વિધિ પ્રમાણે કરવાનું કદાપિ ભૂલવું જોઇએ નહિ.

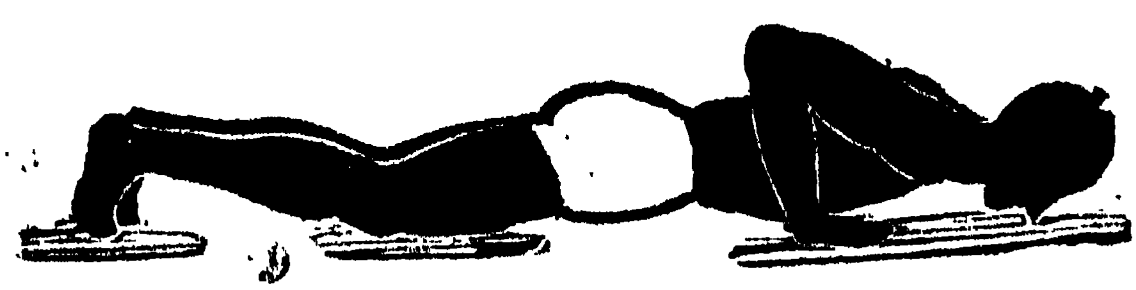
ઉપર્યુક્ત નિયમ પ્રમાણે ઉપલું આસન કર્યા પછી:—

(૪) द्विपादप्रसरणासन ।



ચોથું—દ્વિપાદ-પ્રસરણાસન કરવાનું છે. પ્રથમ કરેલા એકપાદપ્રસરણાસનમાં પાછળ રાખેલા એક પગની સાથે આગળ રાખેલો પગ પણ પાછળ લાંબો કરીને જોડી દો, એટલે આ આસન બની જશે. આમાં બે પગ પાછળ અને બે હાથ આગળ રાખીને શરીર અદ્ધર તોળાઇ રહે છે. આ આસન, નીચલું આસન સુગમ રીતે થઇ શકે, તે માટે કરવાનું છે; તત્પશ્ચાત્

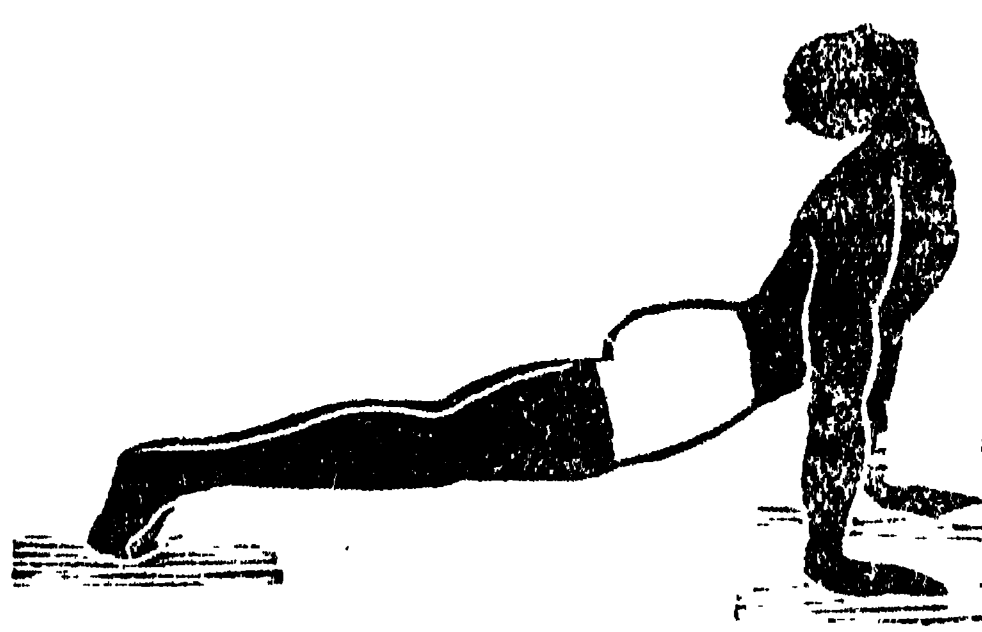
(૫) अष्टांगप्रणिपातासन ।



પાંચમું—અષ્ટાંગ-પ્રણિપાતાસન કરવું જોઇએ. અષ્ટાંગપ્રણિપાત એટલે જેમાં શરીરનાં આઠ અંગો ભૂમિનો સ્પર્શ કરે; અર્થાત્ બે પગ, બે ઢીંચણ, બે હાથ, છાતી અને મુખનો ભાગ. એ આઠ અંગો ભૂમિને અડે, તે પ્રમાણે નમન કરવું-સૂઈ રહેવું જોઇએ.

આ આસનમાં પેટને અંદર સંકોચવું અને છાતી ફુલાવીને ભૂમિ સાથે અડાડી રાખવાનું મુખ્ય છે. જે લોકો આ વાત ધ્યાનમાં લઇને આ આસન કરે છે, તેમના પેટની ચરબી ઓછી થઈ પાતળું થાય છે અને છાતી વધે છે. આરોગ્યની દૃષ્ટિએ પેટનું પાતળાપણું અને છાતીની વિશાળતા ઉત્તમ ગણાય છે. ઘણા માને છે કે ત્રીસ વર્ષની ઉંમર પછી છાતીની વૃદ્ધિ થતી નથી; પરંતુ આ વ્યાયામથી પચાસ વર્ષની ઉમરે દોઢ ઇંચ છાતી વધી ગયાનો દાખલો અમે જોયો છે. આથી સિદ્ધ થાય છે કે આ વ્યાયામ યોગ્ય રીતે કરવાથી પાકી વયમાં પણ જો આટલો લાભ થાય છે, તો યુવાવસ્થામાં તો તેનું પરિણામ છાતી ઉપર કેટલું ઉત્તમ થાય, તે સમજી શકાય તેમ છે. છાતીની વિશાળતા એ આરોગ્ય અને બળની નિશાની છે. પ્રો. **રામૂર્તિની** છાતી નાની સરખી ઢાલ જેવડી છે, તે ઘણા જાણતા હશે. ઉપલું આસન કર્યા પછી—

(૬) सर्पासन।

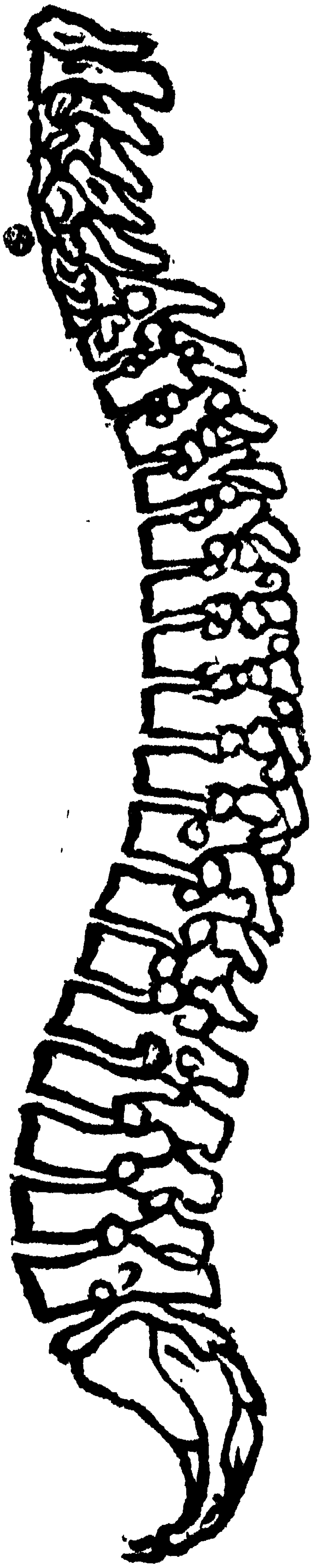


છઠ્ઠું— **સર્પાસન** કરવાનું છે, આમાં જેવી રીતે સર્પ પોતાની ફેણ ફુલાવીને ફુત્કાર કરે છે, તેવી રીતે આપણા

શરીરની સ્થિતિ રાખવી જોઇએ; માટે હાથ અને પગ ભૂમિ ઉપર ટેકવી રાખી, તે ઉપર શરીને અદ્ધર તોળી રાખો. છાતી જેટલી આગળ વધારી શકાય તેટલી વધારો; અને મુખ આકાશ તરફ રાખીને માથું પાછળ લઈ શકાય તેટલું લો, એટલે સાક્ષાત્ નાગદેવતા જેવા દેખાશો; અર્થાત્ સર્પાસન થશે.

આમાં કેડને વાળી શકાય તેટલી વાળવી. આસનમાંથી ઉઠતી વેળા દાઢીને કંઠમૂળમાં અડાડવી, જેથી "કંઠબંધ" સિદ્ધ થાય છે. 'કંઠબંધ' થી ગળાના 'નિકંઠમણિ' ને આરોગ્ય મળે છે, અને તેથી રક્તશુદ્ધિ થઇ, દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. 'નિકંઠમણિ' ની શક્તિમાં વૃદ્ધિ થવાથી અનેક લાભ થાય છે; માટે 'કંઠબંધ' કરવાનું ભૂલવું જોઇએ નહિ.

સૂર્યભેદન વ્યાયામની આ પહેલી પદ્ધતિમાં જે આસનો કરવાનાં છે, તેમાં સર્પાસન અત્યંત મહત્વનું છે. આપણે પ્રથમ વર્ણન કરી ગયા, તે હસ્તપાદાસન (જુઓ ચિત્ર નં. ૨.) માં પેટની તરફ શરીરને વાળીએ છીએ, જ્યારે આ સર્પાસનમાં તેથી ઉલટી દિશામાં બરડાની તરફ શરીરને વાળીએ છીએ. આ પ્રમાણે પરસ્પર વિરૂદ્ધ દિશામાં શરીરને મરોડ આપવાથી શરીરના આરોગ્ય ઉપર ઉત્તમ પ્રકારની અસર થાય છે;



કારણ કે તેથી પૃષ્ઠવંશના મેરૂદંડમાં રહેલા મણિયો શુદ્ધ થાય છે; અને જેના બરડાની કરોડ આ વ્યાયામથી નિર્દોષ થાય છે, તેઓને સેંકડે એંસી ટકા રોગ થતા જ નથી. આનું કારણ આપણે જરા બારીકાઇથી તપાસીએ:—

બરડાની કરોડમાં અનેક હાડકાં હોય છે; જેની વચમાં એક એક છિદ્ર હોય છે. તે છિદ્રમાંથી મસ્તકથી ગુદા સુધી મજ્જાપ્રવાહ સંચાર કરે છે. પ્રત્યેક બે હાડકાંમાં એક માંસપીંડ હોય છે; અને તે માંસપીંડથી મજ્જાતંતુ શરીરમાં સર્વત્ર ફેલાય છે. આ સ્થિતિનો વિચાર કરવાથી જણાશે કે ઉકત માંસ પીંડાની શુદ્ધિ રાખવાથી શરીરનાં **બીજાં અવયવોને કયાં** કયાં કારણોથી આરોગ્ય મળે છે?

પીઠ સીધી રાખ્યા વિના બેસવા અથવા ચાલવાથી ઉક્ત માંસપીંડો ઉપર અસ્વાભાવિક દબાણ થાય છે; અને તેજ કારણથી મજ્જાતંતુઓના વિવિધ પ્રકારના રોગો થાય છે. એટલા માટે હસ્તપાદાસન (ચિત્ર નં. ૨.) માં આગલી બાજુ અને સર્પાસનમાં પાછલી બાજુ શરીરને વાળવાનું રાખવાથી બંને બાજુએ સરખું દબાણ થાય છે; અને તેથી વિષમતા દૂર થઇ, તે સ્થાનને આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે, માંસ-પીંડોની શક્તિ વધી જાય છે અને ત્યાં રૂધિર પ્રવાહ બરા-બર ચાલે છે, તેમજ તે સ્થળના મજ્જાતંતુઓમાં પણ બરાબર પ્રાણસંચાર થાય છે.

હસ્તપાદાસન (ચિત્ર નં. ૨.) માં શરીરને જે દિશામાં વાળવાનું હોય છે, તેથી વિરૂદ્ધ દિશામાં સર્પાસનમાં શરીર વળે છે; અર્થાત્ આ બે આસનો પરસ્પર "પ્રતિયોગી" ગણાય છે. જેઓ પ્રતિદિન નિયમિત આસનો કરે છે, તેઓએ "સમયોગી" તથા "પ્રતિયોગી" આસનોનો ખ્યાલ રાખવો જોઇએ; અર્થાત્ તેમણે નિત્ય એકજ પ્રકારનાં સઘળાં આસનો કરવાં નહિ; પરંતુ કેટલાંક "પ્રતિયોગી" કરવાં, જેથી અધિક લાભ થશે. જે આસનોમાં શરીરને એક જ બાજુ વાળવાનું હોય, તે "સમયોગી" અને જેમાં તેથી વિરૂદ્ધ દિશામાં વાળવાનું હોય તે "પ્રતિયોગી" કહેવાય છે.

આ વ્યાયામથી મળેલું આરોગ્ય કાયમ ટકાવી રાખવા માટે સદા પૃષ્ઠવંશની 'સમસૂત્ર' સ્થિતિ રાખવી અત્યંત આવશ્યક છે.

સર્પાસન કરી રહ્યા પછી પ્રથમ આવી ગએલાં ચાર આસનો ફરીથી નીચે પ્રમાણે ઉલટાક્રમથી કરવાં:—

સાતમું—દ્વિપાદ-પ્રસરણાસન.
આઠમું—એકપાદ-પ્રસરણાસન.
નવમું—હસ્તપાદાસન અને
દશમું—નમસ્કારાસન.

એ રીતે સૂર્યભેદન વ્યાયામની પહેલી પદ્ધતિમાં સર્વ મળીને કુલ દસ આસનો થશે. યથા—

૧. નમસ્કારાસન.	૬. સર્પાસન.
૨. હસ્તપાદાસન.	૭. દ્વિપાદ-પ્રસરણાસન.
૩. એકપાદ-પ્રસરણાસન.	૮. એકપાદ-પ્રસરણાસન.
૪. દ્વિપાદ-પ્રસરણાસન.	૯. હસ્તપાદાસન.
૫. અષ્ટાંગ-પ્રણિપાતાસન.	૧૦. નમસ્કારાસન.

ઉપર પ્રમાણે પહેલેથી છેલ્લે સુધી ક્રમવાર ૧૦ આસનો એક વાર કરી જવાથી પહેલી પદ્ધતિનો એક સૂર્યભેદન વ્યાયામ થઇ ગણાય.

ઉપર્યુક્ત દસ આસનો ૬ સેકન્ડમાં થઇ શકશે. એક આસન એક સેકન્ડથી કંઇક ઓછા સમયમાં કરવાથી છ સેકન્ડમાં દસ આસનો થશે, એટલે તેટલા સમયમાં એક **સૂર્યભેદન વ્યાયામ** થશે. આ પ્રમાણે એક મીનીટમાં દસ, પંદર મીનીટમાં એક સો પચાસ તથા બે કલાકમાં

બારસો સૂર્યભેદન વ્યાયામ થઇ શકે છે. અમે ઘડિઆળ સાથે રાખીને ઉપર્યુક્ત પરિણામ નક્કી કર્યું છે કે એટલી ઉતાવળથીજ આ વ્યાયામ કરવાથી **સૂર્યચક્ર** ઉપર અસર નીપજાવે છે, અને તેનું ઉદ્દીપન કરે છે.

આ પ્રમાણે સાધારણ શક્તિવાળા નીરોગી મનુષ્યો માટે જ સમજવું. અશક્ત હોય, તેમણે તો પોતાની શક્તિ અને મનના ઉત્સાહને અનુકૂળ આવે, તે પ્રમાણે ધીમે-ધીમે આ વ્યાયામ કરવો. વ્યાયામ કરનાર દરેકે પોતાની શક્તિનો ખ્યાલ હંમેશાં કરવો જોઇએ. અશક્ત મનુષ્યે વ્યાયામ કરતી વેળા એક કે બે સેકન્ડ સુધી દરેક આસન કરવું; જેથી તેઓ આરામ સાથે વ્યાયામ કરી શકશે અને થાક પણ લાગશે નહિ; પરન્તુ જેઓ શક્તિવાળા છે, તેઓ જો આ પ્રમાણે ધીમે ધીમે વ્યાયામ કરશે, તો તેમને કાંઈ લાભ નહિ થાય. આ વ્યાયામમાં ખૂબી જ એ છે કે નિર્બલને ધીમે ધીમે કરવાથી અને સશક્ત હોય તેમને વેગ-પૂર્વક કરવાથી લાભ મળી શકે છે.

આ વિષયમાં વાચક વિચાર કરશે, તો તેમને એક વાત બરાબર ધ્યાનમાં આવી જશે, કે સૂર્યભેદન વ્યાયામથી શરીરના સઘળા અવયવોને વ્યાયામ મળે છે. જેવી રીતે શરીરના બાહ્ય અંગોને પુષ્ટિ મળે છે, તેવી જ રીતે અંદરના અંગોને પણ મળે છે. એક જ સમયમાં સઘળા અવયવો તથા નસ–નાડીઓને અસર કરનારો આજ એક વ્યાયામ છે. બીજા કોઇ વ્યાયામથી આવો લાભ નથી થતો. મુગદલ, જોડી બેઠક આદિથી સઘળા અવયવોને આવા

પ્રકારનો લાભ નથી થતો. આ વ્યાયામથી પ્રથમ જણાવી ગયા તે પ્રકારે સૂર્યચક્રની ચેતના થાય છે; અને સઘળા અવયવોને આરોગ્ય મળે છે.

આ વ્યાયામ વયના પ્રમાણમાં ન્યુનાધિક કરવો જોઈએ, તે માટેનું નીચેનું પ્રમાણ જુઓ:

વય વર્ષ.	નિર્બલ મનુષ્ય.	સાધારણ મનુષ્ય.	બળવાન મનુષ્ય.
૮	૧૨	૨૫	૫૦
૧૨	૨૫	૫૦	૧૦૦
૧૬	૫૦	૧૦૦	૫૦૦
૨૫	૧૦૦	૩૦૦	૧૨૦૦
૪૦	૧૦૦	૩૦૦	૧૦૦૦
૫૦	૫૦	૩૦૦	૬૦૦
૬૦	૫૦	૩૦૦	૪૦૦
૭૦	૪૦	૧૦૦	૩૦૦

ઉપર્યુક્ત સંખ્યા સામાન્ય પ્રમાણની છે, તેમાં વ્યાયામ કરનાર પોતાની શક્તિ પ્રમાણે ઘટાડો-વધારો કરી શકે છે, એટલુંજ નહિ, પણ શક્તિ પ્રમાણે જ ઓછોવત્તો વ્યાયામ કરવો એ આવશ્યક છે.

આમાં શ્વાસોચ્છવાસની ગતિ પોતાની શક્તિ પ્રમાણે સમધારણ રાખવી જોઈએ. હંમેશાં મોઢું બંધ રાખી નાસિકા વડે જ શ્વાસ લેવો. નિર્બલ મનુષ્યોએ જ્યાં જરૂર પડે ત્યાંજ શ્વાસ લેવો. તેમજ જરૂર પડે ત્યાં છોડી દેવો;

વળી એક મીનીટમાં દસને બદલે શાંતિથી બે, ચાર અથવા પાંચ જ સૂર્યભેદન કરવો; અર્થાત્ નિર્બલ મનુષ્યોએ પોતાની શકિત અનુસાર જ વ્યાયામ કરવો.

સાધારણ શકિતવાળાએ આરંભમાં નમસ્કારાસન સમયે શ્વાસ લેવો અને સર્પાસન સમયે છોડી દેવો. પછી પુનઃ શ્વાસ લઈને ઉભા થતાં જ છોડી દેવો. આ પ્રમાણે એક સૂર્યભેદન વ્યાયામમાં બે વાર શ્વાસ લેવો અને બે વાર છોડી દેવો. થોડો અભ્યાસ થયા પછી આસન અને શ્વાસોચ્છવાસ ક્રમપૂર્વક તાલબંધ ચાલવા માંડશે. આવશ્યકતા જણાય ત્યાં સાધારણ શકિતવાળા મનુષ્યોએ પણ આ વ્યાયામની સંખ્યામાં વધારો–ઘટાડો કરવો.

જે બળવાન મનુષ્ય હોય અને જેમને પ્રાણાયામનો અભ્યાસ હોય, તેમણે એક મીનીટમાં દસવાર જ વ્યાયામ કરવાનો યત્ન કરવો અને પ્રત્યેક સૂર્યભેદન વ્યાયામમાં એક વાર શ્વાસ લેવો તથા એક વાર છોડી દેવો; અર્થાત્ આરંભમાં લેવો અને અંતમાં છોડી દેવો, પરંતુ જે બળવાન મનુષ્ય સૌથી અધિક સંખ્યામાં આ વ્યાયામ કરવાની ઇચ્છા રાખે, તેણે એક વ્યાયામમાં બે વાર શ્વાસ લેવો તથા છોડી દેવો. અન્યથા અધિક વ્યાયામ કરવો અશકય થઈ જાય છે; માટે તેમણે આરંભમાં શ્વાસ લેવો અને મધ્યમાં છોડી દેવો, તેમજ વળી પાછો લઈને અંતે છોડી દેવો. આ પ્રમાણે તાલબંધ થવું જોઇએ. થોડા

અભ્યાસ પછી આમાં કાંઈ કઠિનતા જણાશે નહિ અને સઘળું બરાબર થઈ જશે.

સૂર્યભેદન વ્યાયામનું ફળ.

ઉપર્યુક્ત રીત પ્રમાણે આ વ્યાયામ નિયમપૂર્વક કરવાથી બે-ચાર દિવસમાં જ ભૂખ વધવાનો અનુભવ થવા માંડશે. એક માસમાં તો ભૂખ ઘણી વધશે; માટે ભૂખના પ્રમાણમાં ગાયનું દૂધ, ઘી, માખણ રોટલી આદિ પૌષ્ટિક પદાર્થોનું યોગ્ય પ્રમાણમાં સેવન કરવું. ગાયનું દૂધ ન મળે તો ભેંસનું તથા અન્ય પૌષ્ટિક પદાર્થો લેવા. તેના અભાવમાં જે કાંઈ ભોજન મળે, તે યોગ્ય પ્રમાણમાં લેવું. અન્નની ન્યૂનતાથી શરીર પુષ્ટ થઈ શકતું નથી.

આ વ્યાયામથી અપચાના સર્વ દોષો, આંતરડાંના વ્યાધિ, યકૃત અને પ્લીહાના વિકારો, કબજીયાત અથવા અતિસાર, ઝાડાના સંબંધમાં ઉત્પન્ન થનારા અન્ય વિવિધ રોગો, મુખની અરૂચિ તથા દુર્ગંધ, દાંતના રોગો, ફેફસાંની નિર્બલતા, મુખમાં પડતાં છાલાં, ગળાના રોગો મસ્તિષ્કશૂલ, ચક્કર આવવા, મંદાગ્નિ, જીર્ણજ્વર, શરૂઆતનો ક્ષય, ઉધરસ આદિ અનેક પ્રકારના રોગ દૂર થવાનો અનુભવ બે-ત્રણ માસમાં જ થાય છે.

એક માસમાં જ શરીરની કાંતિ વધે છે. બાહુ તથા છાતીની પુષ્ટિ બીજા માસમાં સ્પષ્ટ જોવામાં આવે છે. છ

માસમાં છાતી, બાહૂ, જંઘા, પીઠ અને પાંસળીઓ પુષ્ટ થઇ જાય છે અને શરીર સુડોળ બને છે. યેાગ્ય આહાર-વિહાર સાથે આ વ્યાયામ કરવાથી બુઢાપામાં પણ યૌવનનો અનુભવ થાય છે.

આ વાત જાતિ-અનુભવની છે, તેમાં જરાપણ અત્યુકિત નથી. સેંકડો મનુષ્યો ઉપર તેનો અનુભવ કરી જોયો છે, માટે પ્રત્યેક વાચકને સૂચના છે કે તે આ સૂર્યોપાસનાના અનુષ્ઠાનથી આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવા જરૂરી પ્રયત્ન અવશ્યમેવ કરશે જ.

આ વ્યાયામ પ્રાતઃકાલમાં કરવો. સૂર્યોદયના સમયથી વ્યાયામનો આરંભ કરવાથી આઠ વાગ્યા સુધીમાં બાર સો વ્યાયામ થઈ શકે છે. હાલમાં આ વ્યાયામ કરનારાં સહસ્રો મનુષ્યો છે, તે દરેકને આથી લાભ થયો છે.

આ વ્યાયામ સ્ત્રી પુરૂષ બંનેને કરવા યોગ્ય છે. વ્યાયામ માટે શુદ્ધ અને રમણીય સ્થળ હોય અને જ્યાં પ્રાતઃકાળના સૂર્યનાં કિરણો આવી શકતાં હોય, તે સ્થળ પસંદ કરવું. પ્રાતઃકાળનાં સૂર્ય-કિરણોમાં આ વ્યાયામ કરવાથી વિશેષ લાભ થાય છે. ઘરમાં વ્યાયામ કરવો પડે તો તે સ્થળે શુદ્ધ વાયુની આવ-જા થતી હોય અને ઉપાસનાને યોગ્ય પદાર્થો હોય તથા બીજી નકામી ચીજો ખૂબ પડેલી ન હોય તેવી જગ્યાએ કરવો.

પ્રત્યેક અવસ્થામાં આ વ્યાયામ લાભદાયી થાય છે; પરંતુ આરંભમાં વ્યાયામ કરવાનું પ્રમાણ થોડું રાખી ધીમે ધીમે પોતાની શકિત અનુસાર અભ્યાસ વધારવો. શકિતથી અધિક વ્યાયામ કદાપિ કરવો નહિ.

આ પદ્ધતિમાં ૧૦ મા પૃષ્ઠ ઉપર આપેલું ચિત્ર 'પૃષ્ઠવંશ' (બરડાની કરોડ) નું છે.

સૂર્યભેદન વ્યાયામ

બીજી પદ્ધતિ.

સૂર્યભેદન વ્યાયામની પહેલી પદ્ધતિનું વર્ણન આપણે આગળ વાંચી ગયા, તે પદ્ધતિ સર્વથી અધિક સરળ હોવાથી દુર્બળ મનુષ્ય પણ તેનો લાભ સારી રીતે લઇ શકે છે. તે ઋષિ-મુનિઓનો "બલવર્ધક વ્યાયામ" છે; તેથી કોઇપણ નિર્બલ મનુષ્ય જો પોતાની શકિત પ્રમાણે ધીમેધીમે નિયમપૂર્વક આ વ્યાયામ કરતા જશે, તો એક વર્ષમાં જ નિઃસંદેહ તેમની નિર્બલતા દૂર થઇ જશે. મેં (હિન્દી લેખકે) અનેક મનુષ્યોદ્વારા તેનો અનુભવ લીધો છે, તેમાં ગમે તેવી અવસ્થાવાળા મનુષ્ય ઉપર તેનું ઉત્તમ પરિણામ આવેલું જોયું છે; અર્થાત્ આ વ્યાયામની ઉપયોગિતામાં કોઇપણ જાતની શંકા રાખવા જેવું નથી; માટે પ્રત્યેક વાચકે તેનો અવશ્ય અનુભવ લેવો અને પોતાના મિત્રોમાં પણ તેનો પ્રચાર કરવો. વળી આમાં કાંઇપણ સાધન સામગ્રીની આવશ્યક્તા હોતી નથી; તેથી નિર્ધનમાં નિર્ધન મનુષ્ય પણ તેનો લાભ લઇ શકે તેમ છે.

અત્રે એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે અતિ નિર્બલ મનુષ્યે આરંભમાં થેાડા થેાડા પ્રમાણમાં જ વ્યાયામ કરવેા અને જેમ જેમ શકિતમાં વૃદ્ધિ થતી જાય, તેમ તેમ ધીમે ધીમે પ્રમાણ વધારતા જવું.

આ વ્યાયામની **પહેલી** પદ્ધતિમાં દશ આસનેા કરવાનાં છે, તેમ આ **બીજી** પદ્ધતિમાં પણ દશ આસનેા કરવાનાં છે. માત્ર **પહેલી** પદ્ધતિમાં પાંચમું **અષ્ટાંગ પ્રણિપાતાસન** છે, તે સ્થળે **ચતુરંગ પ્રણિપાતાસન** કરવાનું છે, એટલેા જ તફાવત છે; અર્થાત્ **બીજી પદ્ધતિ**માં નીચે જણાવેલા ક્રમ પ્રમાણે આસનેા કરવાં.

૧. નમસ્કારાસન.	૬. સર્પાસન.
૨. હસ્તપાદાસન.	૭. દ્વિપાદ–પ્રસરણાસન.
૩. એકપાદ–પ્રસરણાસન.	૮. એકપાદ–પ્રસરણાસન.
૪. દ્વિપાદ–પ્રસરણાસન.	૯. હસ્તપાદાસન.
૫. ચતુરંગ–પ્રણિપાતાસન.	૧૦. નમસ્કારાસન.

ઉપર્યુકત આસનેામાં પાંચમા ચતુરંગ–પ્રણિપાતાસન સિવાય બાકીનાં નવ આસનેાનું વર્ણન **પહેલી** પદ્ધતિમાં કરી ગયા છીએ; માટે તે વિષે અત્રે પુનઃ ન લખતાં માત્ર ચતુરંગ–પ્રણિપાતાસન વિષે જ લખાશું.

(૫) ચતુરંગપ્રણિપાતાસન



ઉપર જણાવેલા ક્રમ પ્રમાણે ચોથું દ્વિપાદ-પ્રસરણાસન કરી રહ્યા પછી પાંચમું ચતુરંગ-પ્રણિપાતાસન કરવું. આ આસનમાં બે હાથ તથા બે પગનાં તળીઆંજ જમીન ઉપર ટેકવીને શરીર અદ્ધર રાખવાનું છે. (ઉપલી આકૃતિ જુઓ.) બે હાથ તથા બે પગ મળીને શરીરનાં ચાર અંગ થયાં, માટે તેને ચતુરંગ-પ્રણિપાતાસન કહે છે. અષ્ટાંગ-પ્રણિપાત કરતાં ચતુરંગ-પ્રણિપાતમાં થોડી વધારે કઠિનતા છે, અર્થાત્ તેમાં થોડો વધારે શ્રમ પડે છે; માટે **બીજી** પદ્ધતિનો વ્યાયામ **પહેલી** પદ્ધતિના વ્યાયામ કરતાં પ્રમાણમાં થોડો કરવાથી પણ કામ સરશે.

આ આસનમાં બે પગ અને બે હાથ ભૂમિ ઉપર ટેકવીને, તે ઉપર દંડની માફક અને ભૂમિ સાથે સમાંતર રેખામાં શરીરને તોળી રાખવું. કેડમાંથી ગોળાકાર ન થવો જોઇએ. ચાર પાયાના ખાટલાની પેઠે બે હાથ અને બે પગ ઉપર શરીરને સીધું-લાંબુ રાખીને રહેવું. (આ આસનનું ચિત્ર જુઓ.) જમીન અને શરીરની વચ્ચે આશરે છ આંગળનું અંતર રહે તેમ કરવું. આ પ્રમાણે અરધા સેકંડમાં આ આસન કરવું જોઇએ, તે પછી ઉપર જણાવેલા ક્રમ પ્રમાણે છ થી દશ સુધી બાકીનાં આસનો કરવાં.

આ પ્રમાણે એક વાર પહેલેથી દશ સુધી આસનો કરવાથી બીજી પદ્ધતિનો એક સૂર્યભેદન વ્યાયામ થયો ગણાશે. આ વ્યાયામ એક મીનીટમાં છ વાર અવશ્ય કરવો જોઇએ. જો આઠ અથવા દશ વાર થઇ શકે, તો ઘણું સારૂં; પરંતુ ન થઇ શકે, તો ધીમે ધીમે જેટલી વાર થઇ શકે તેટલી વાર કરવો અને જેમ જેમ મ્હાવરો થતો જાય તેમ તેમ પ્રમાણ વધારતા જવું.

અશક્ત માણસે જ્યાં જરૂર જણાય, ત્યાં શ્વાસ લેવો અને છોડી દેવો. બળવાન મનુષ્ય એક *કુંભકમાં દશ આસન કરી શકે તો ઘણું જ ઉત્તમ, નહિ તો **પહેલી પદ્ધતિ**માં જણાવ્યા પ્રમાણે સપ્તાસન કરતી વેળા શ્વાસ છોડી દઇને બીજી વાર શ્વાસ લે, અથવા તેમ ન બની શકે તો જેમ ઠીક પડે તેમ શ્વાસ છોડે અને લે.

ઉમરના પ્રમાણમાં આ વ્યાયામ પણ પ્રથમ જણાવ્યા પ્રમાણે ઓછો-વધારે કરવો. જો આ બીજી પદ્ધતિનો વ્યાયામ બરાબર રીતથી કરવામાં આવે, તો પહેલી પદ્ધતિના ચાર વ્યાયામ કરવા જેટલો લાભ થાય છે; અર્થાત્ પહેલી પદ્ધતિના સો વ્યાયામ બરાબર બીજી પદ્ધતિના પચીશ વ્યાયામથી લાભ થાય છે. આ નિયમ પ્રમાણે ગમે તે

---

* પ્રાણાયામ વિધિના શ્વાસના મુખ્ય ત્રણ પ્રકાર જણાવ્યા છે. ૧. બહારથી શ્વાસ લેવાય તેને **પૂરક** કહે છે, ૨. લીધેલા શ્વાસને **અંદર રોકી રખાય તેને કુંભક કહે છે અને ૩. અંદરના શ્વાસને** છોડી દેવામાં આવે તેને **રેચક** કહે છે. શ્વાસ જેટલો સમય અંદર રોકી શકાય તેટલા સમયને એક **કુંભક** જાણવો.

મનુષ્યે પોતાની શક્તિ પ્રમાણે જ પોતાના માટે આ વ્યાયામ કેટલી વાર કરવો તે નક્કી કરવું. તેમ કરવાથી કોઈપણ જાતનું નુકસાન નથી. જેવી રીતે ગાયન વાદનમાં તાલ હોય છે, તેવી જ રીતે આ સૂર્યભેદી વ્યાયામમાં પણ આસનો સાથે શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા તાલબંધ કરવાની આવશ્યક્તા છે. થોડો અભ્યાસ કર્યા પછી સઘળું તાલબંધ જ થવા લાગશે, કારણ કે તાલથી જ અભ્યાસ કરવાનો સ્વભાવ હોય છે, જે દરેક કાર્યમાં લાભકારી છે. સર્વ કાર્યો તાલબંધ કરવાથી લાભ અને બેતાલ કરવાથી નુકસાન થાય છે. આ વ્યાયામની સાથે શરીરસ્વાસ્થ્યનો વિશેષ સંબંધ છે અને શરીરની સુસ્થિતિ તાલની સમતાથી જ રહે છે, માટે તાલ સાથે સમતા રાખીને દરેક કાર્ય કરવાની શરીરને ટેવ પાડવી જોઇએ. વ્યાયામમાં તો તેની ખાસ આવશ્યક્તા છે. જે મનુષ્ય અતિ નિર્બલ હોય તેણે પહેલી પદ્ધતિ પ્રમાણે જ સૂર્યભેદી વ્યાયામ કરવો. સાધારણ શક્તિવાળા પ્રારંભમાં થોડો થોડો કરી ધીમે ધીમે વધારતા જાય. સ્ત્રી-પુરૂષ બંનેના માટે આ વ્યાયામ પણ ઘણો ઉપયોગી છે. આનો મ્હાવરો પ્રાતઃકાલે સૂર્યના પ્રકાશમાં જ કરવો જોઈએ. ઘરમાં કરવો હોય, તો જે સ્થાનમાં નિર્મલ **વાયુ આવતો જતો હોય અને જ્યાં સૂર્યપ્રકાશ આવતો** હોય તેવા રમણીય સ્થળમાં કરવો.

કબજીયાતવાળાં મનુષ્યો થોડું પાણી પીધા પછી સૂર્ય-ભેદી વ્યાયામ કરે તો તેમની કબજીયાત એક માસમાં જ દૂર થઇ જશે. પાણી પીધા પછી પંદર-વીસ મીનીટે આ વ્યાયામ કરવો જોઈએ. વર્તમાનપત્રોના સંપાદકો, અધ્યાપકો, લેખકો, શેઠશાહુકારો આદિ જેમને ઘણો સમય બેસી રહેવાનું હોય છે અને શરીરને કસરત ન મળે તેવું કામ કરવાનું હોય છે. તેઓ પ્રાતઃકાળમાં પંદર-વીસ મીનીટ અથવા અધિક સમય સુધી આ વ્યાયામ કરે, તો તેમને ઉત્તમ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થશે. આ વ્યાયામ વિશેષતઃ એવાજ મનુષ્યોને ઘણો લાભદાયક છે. તેવાઓને અનેક પ્રકારના વ્યાધિઓ લાગેલા હોય છે; કારણ કે તેમને ઘણા વખત સુધી બેસી રહીને કામ કરવાનું હોય છે. માટે તેવાઓએ આ સૂર્યોપાસના તરફ વિશેષ ધ્યાન આપવું જોઇએ.



સૂર્યભેદન વ્યાયામ

ત્રીજી પદ્ધતિ.

સૂર્યભેદન વ્યાયામની **પહેલી** પદ્ધતિ સર્વથી સુગમ છે, **બીજી** પદ્ધતિ તેથી જરા કઠિન છે; અને તેથી પણ જરા અધિક કઠિન **ત્રીજી** પદ્ધતિ છે.

આ પદ્ધતિમાં નીચે જણાવેલાં પંદર આસનો કરવાં.

૧. નમસ્કારાસન	૯. ભૂધરાસન
૨. **ઊર્ધ્વ-નમસ્કારાસન**	૧૦. દ્વિપાદ-પ્રસરણાસન
૩. હસ્તપાદાસન	૧૧. એકપાદ-પ્રસરણાસન
૪. એકપાદ-પ્રસરણાસન	૧૨. હસ્તપાદાસન
૫. દ્વિપાદ-પ્રસરણાસન	૧૩. **ઉપવેશનાસન**
૬. **ભૂધરાસન**	૧૪. નમસ્કારાસન
૭. અષ્ટાંગ પ્રણિપાતાસન	૧૫. ઊર્ધ્વ-નમસ્કારાસન
૮. સર્પાસન	

આ પંદર આસનોમાં બીજું, છઠ્ઠું અને તેરમું, એ ત્રણ સિવાય બાકીનાં સઘળાં આસનો પહેલી પદ્ધતિમાં આવી ગએલાં છે; માટે તેનું સવિસ્તર વર્ણન પુનઃ અત્રે આપેલું નથી. વાચકોએ તે પહેલી પદ્ધતિમાં જોઇ લેવું. (જુઓ પૃષ્ઠ ૧ થી ૯ સુધી.) માત્ર ઉપર કહેલાં ત્રણ આસનોનું જ વર્ણન અત્રે આપીશું.

પહેલી પદ્ધતિમાં જણાવ્યા પ્રમાણે પહેલું નમસ્કારાસન કરો. (જુઓ પૃષ્ઠ ૨જું.) તત્પશ્ચાત્:—

(२) उर्ध्वनमस्कारासन।



બીજું—ઊર્ધ્વ નમસ્કારાસન કરો. સાધારણ નમસ્કારમાં બંને હાથ છાતી આગળ જોડેલા રહે છે, તેને સીધા માથા ઉપર લઇ જઇને આકાશ તરફ જોડેલા રાખી, નમસ્કાર કરવાથી આ આસન થશે. બાજુના ચિત્રમાં જણાવ્યા પ્રમાણે આ આસનમાં પેટને થોડું આગળ વધારી (ફુલાવીને નહિ.) હાથને જેટલા પાછળ લઇ શકાય, તેટલા લેવાથી પેટ ઉપર, તેમજ બંને હાથની બગલોના ભાગ ઉપર સારૂં ખેંચાણ થાય છે; એટલું જ નહિ, પણ પગથી માંડીને હાથના પંજાઓ સુધી નાડીઓનું ખેંચાણ થાય છે; આથી આખા શરીરમાં રક્તના પ્રવાહને ન્યૂનાધિક પ્રમાણમાં

ઉત્તેજન મળે છે; અને તેથી શરીરમાં લઘુતા-હલકાપણું આવે છે. શરીરની લઘુતા, એ આરોગ્યની એક નિશાની છે. આ આસનમાં પેટની નસ-નાડીઓનું સારી પેઠે ખેંચાણ થતું હોવાથી તે પેટ માટે પણ ઘણું આરોગ્યપ્રદ જાણવું.

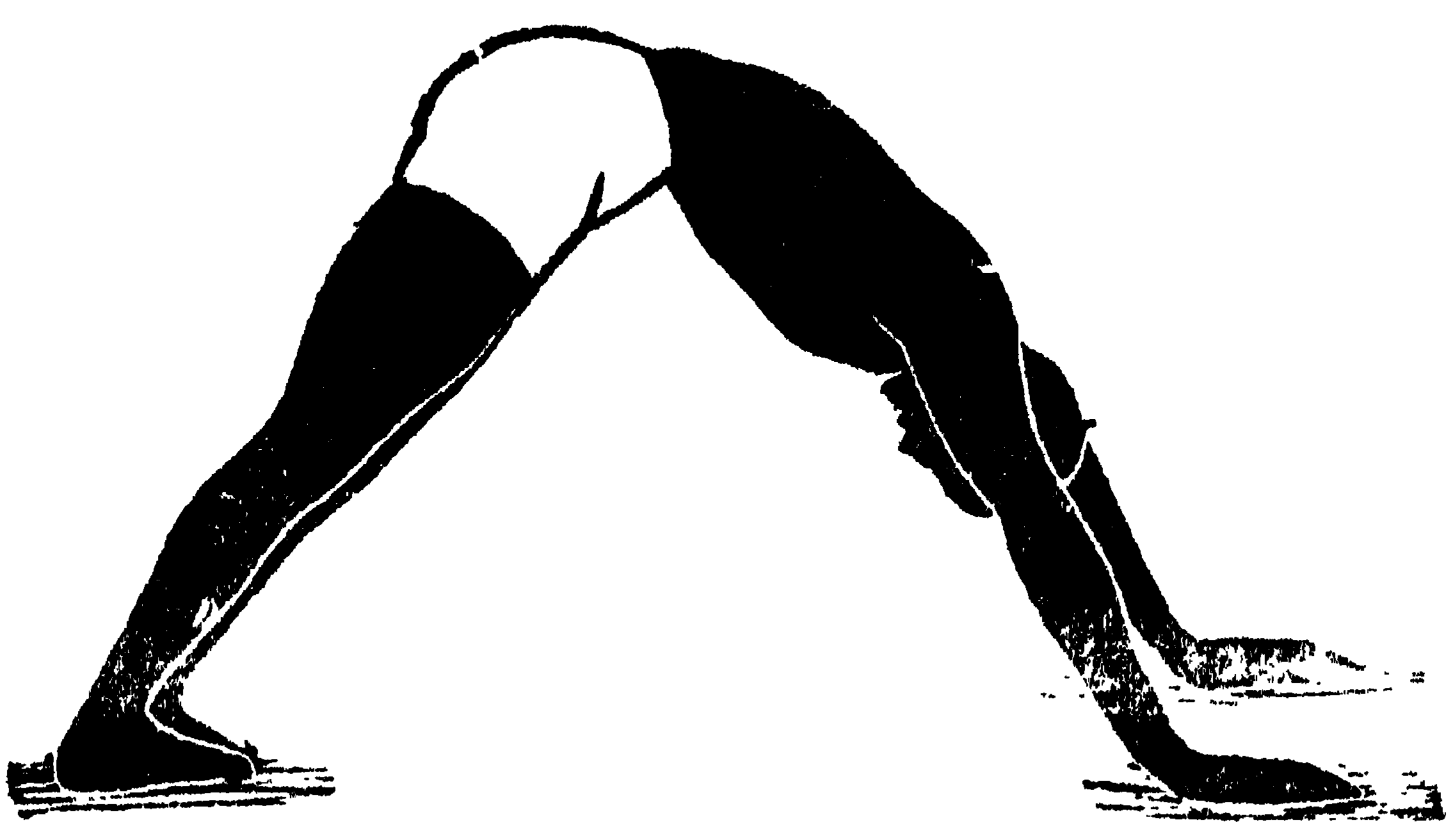
આ પ્રમાણે ઉક્ત આસન કર્યા પછી આ પદ્ધતિના આરંભમાં જણાવેલા ક્રમ પ્રમાણેઃ—

ત્રીજું—હસ્તપાદાસન (જુઓ પૃ. ૪ થું.)

ચોથું—એકપાદ પ્રસરણાસન (જુઓ પૃ. ૫મું.) અને

પાંચમું—દ્વિપાદ-પ્રસરણાસન (જુઓ પૃ. ૭ મું.) એ ત્રણ આસનો કરવાં તે પછી નીચેના ચિત્ર પ્રમાણેઃ—

(૬) ભૂધરાસન



છઠ્ઠું—ભૂધરાસન કરવું. આ આસનમાં પગ જેટલા પાછળ લઈ જઈ શકાય, તેટલા લઈ જાઓ. તે ઢીંચણમાંથી જરાપણ વાંકા ન વળવા જોઈએ, તેમજ પગનાં તળીઆં જમીન સાથે ચપોચપ અડીને રહે, તે પ્રમાણે રાખવાં. આથી પગની નસ–નાડીઓ પર તેની ઘણી જ ઉત્તમ અસર થાય છે.

આની પહેલાંના એટલે પાંચમા દ્વિપાદ–પ્રસરણાસનમાં જે સ્થળે હાથ રાખેલા હોય, તેજ સ્થળે કાયમ રહેવા દેવા અને જે સ્થળે પગનાં તળીઆં જમીન સાથે બરાબર ચપોચપ અડીને રહે, તે સ્થળે પગ રાખવા. આ પ્રમાણે હાથ તથા પગનાં ચારેય તળીઆં ઉપર પર્વતની પેઠે (અથવા તંબુ માફક) શરીર રહે છે, માટે તેને 'ભૂધરાસન' કહે છે. હાથ તથા પગ વડે ભૂમિને ધરવામાં આવે છે, તે કારણથી પણ આ નામ સાર્થક પ્રતિત થાય છે.

આ આસનમાં (૧) હાથ–પગનાં ચારેય તળીયાં ભૂમિ સાથે પુરેપુરા અડવાં જોઈએ, (૨) ઢીચણમાંથી પગ વળવા ન જોઈએ, (૩) કોણીમાંથી હાથ પણ સીધા રહેવા જોઈએ, (૪) દાઢી કંઠમૂળમાં લગાડવી અને (૫) પેટને અંદર સંકોચી લેવું. એ વાતો મુખ્ય છે. તે ધ્યાનમાં રાખવું.

દાઢી કંઠમૂળમાં લગાડવાથી "કંઠબંધ" થયો કહેવાય છે. તેથી ગળાને ફાયદો થાય છે, તેમજ તેનો સંબંધ બુદ્ધિવર્ધન સાથે હોવાથી મજ્જાપ્રવાહને ઘણો જ લાભ થાય છે.

આરંભમાં પગનાં તળીઆં પુરેપુરાં (પાનીથી આંગળીઓ સુધીનો ભાગ) ભૂમિ સાથે રાખવાનું કઠિન લાગશે માટે થોડો મ્હાવરો કર્યા પહેલાં પગને બહુ પાછળ ન લઇ જવા. પશ્ચાત્ ધીમે ધીમે પ્રયત્ન કરવાથી આઠ-દશ દિવસમાં જ મુશ્કેલી દૂર થઈ જશે.

સૂર્યભેદન વ્યાયામની "ત્રીજી પદ્ધતિ" માં આ આસન વિશેષ ઉદ્દેશથી કરવામાં આવે છે. તેમાં ઉપર લખી ગયા તે પ્રમાણે હાથ-પગનાં તળીઆં પુરેપુરાં ભૂમિ ઉપર રાખવાથી પગ તથા પીઠની નસ-નાડીઓનું ઘણું જ ખેંચાણ થાય છે. પગને જેટલા પાછળ રાખવામાં આવે, તેટલું અધિક અને નજીક રાખવામાં આવે તો ઓછું ખેંચાણ થાય છે; અને તેથી પગની પીંડીઓ તથા જંઘાના પાછલા ભાગોને ખેંચાણના પ્રમાણમાં લાભ થાય છે.

આ આસનથી સંધી વા, મજ્જાતંતુઓના વિકાર વગેરે ઉપર સારી અસર થાય છે. તેને વિધિપૂર્વક બરાબર પદ્ધતિ પ્રમાણે કરવાથી ઘણાના ઉક્ત રોગો દૂર થયા છે. વળી આનાથી પીઠ, કેડ તથા છાતીના પાછલા ભાગો ખભા આદિ ઉપર પણ સારૂં પરિણામ થાય છે.

નમસ્કારાસન તથા ઊર્ધ્વ-નમસ્કારાસનનું આ "પ્રતિ-યોગી" આસન હોવાથી ઉક્ત આસનો સાથે આ આસન વારાફરતી કરવાથી લાભદાયક થાય છે.

ઉપર્યુક્ત વિધિ પ્રમાણે આ આસન (ભૂધરાસન) કર્યા પછી નીચે જણાવેલાં આસનો ક્રમપૂર્વક કરવાં.

સાતમું—અષ્ટાંગ-પ્રણિપાતાસન(જુઓ પૃષ્ઠ ૭.)
આઠમું—સર્પાસન (જુઓ પૃષ્ઠ ૮.)
નવમું—ભૂધરાસન (ઉપર આવી ગયું. ૬. પૃ. ૨૭)
દસમું—દ્વિપાદ-પ્રસરણાસન (જુઓ પૃષ્ઠ ૭.)
અગિયારમું—એકપાદ-પ્રસરણાસન(જુઓ પૃષ્ઠ ૫.)
બારમું—હસ્તપાદાસન (જુઓ પૃષ્ઠ ૪.)

આ આસનો બરાબર રીતસર કર્યા પછી નીચેના ચિત્રમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે:—

(१३) उपवेशनासन।



તેરમું — ઉપવેશનાસન કરો. આ આસનની પહેલાં કરેલા હસ્તપાદાસનમાં જે સ્થળે હાથ રાખેલા હોય, તેજ સ્થળે કાયમ રહેવા દેવા; અને ચપ દઈને બે હાથની વચ્ચે ચોરની પેઠે સરળતાથી બેસી જવું. આમ કરવાથી ઉપવેશનાસન થયું કહેવાય છે.

સૂર્યભેદન વ્યાયામની ત્રીજી પદ્ધતિમાં આ આસન પણ ખાસ મહત્ત્વનું છે. તેને સાધારણ 'બેઠક'નો વ્યાયામ કહીએ તોપણ ચાલે. આનાથી પગની પીંડીઓ, જંઘા અને ઢીંચણમાં બલવૃદ્ધિ થાય છે. 'બેઠક'નો આ વ્યાયામ એટલો પ્રસિદ્ધ છે કે તે વિષે અત્રે વિશેષ લખવાની આવશ્યક્તા નથી; પરંતુ થોડી અગત્યની સૂચના કરવાની છે, તે એ કે કેટલાક લોકો એક જ સમયમાં અનેક 'બેઠક' અથવા 'દંડ' કરે છે; તેમાં ઘણો જ દોષ છે, કારણ કે તેમ કરવાથી એક જ અવયવમાં અતિ અધિક રૂધિરનો જમાવ થઈ જાય છે; તેથી નાની નાની નસો ફાટી જાય છે અને તેનાં ગુચ્છાં વળી જઈ સ્થળે સ્થળે નાની નાની ગાંઠો જેવું બની જાય છે, તેમજ માંસ પીંડોમાં અસ્વાભાવિક કઠિનતા આવી જાય છે; એટલું જ નહિ પણ આવો એક જ વેળાએ એક જ પ્રકારનો અતિ વ્યાયામ કરવાથી ભવિષ્યમાં 'ગાંઠીઓ રોગ' થઈ જાય છે; અર્થાત્ આરોગ્યને બદલે અનારોગ્ય ભેટી પડે છે. સૂર્યભેદન–વ્યાયામમાં આવા પ્રકારનો દોષ નથી; કારણ કે તેમાં કોઈ એક જ આસન વારંવાર કરવાનું હોતું નથી; પરંતુ જુદા જુદા પ્રકારનાં અનેક આસનો ક્રમપૂર્વક કરવાનાં હોય છે; તેથી કોઇ એક જ સ્થળે રક્તનો સંચય થતો નથી; પરંતુ સઘળા શરીરમાં રક્તપ્રવાહ ખુલ્લી રીતે ગતિ કરતો હોવાથી સંપૂર્ણ શરીરની આરોગ્યતામાં વૃદ્ધિ થાય છે.

ઉક્ત કારણોથી 'ઉપવેશનાસન, (બેઠક) એક જ વેળાએ અનેકવાર કરવા કરતાં આ ત્રીજી પદ્ધતિમાં જણાવેલાં કેટલાંક આસનો કર્યા પછી એકજ વાર કરવાનું હોવાથી તે ઘણું જ હિતકારક થાય છે.

પ્રચલિત 'દંડ-બેઠક'નો વ્યાયામ અને સૂર્યભેદન વ્યાયામનો ઉક્ત તફાવત વાંચનાર ધ્યાનમાં રાખશે તો તેને આ વ્યાયામની વિશેષતા અવશ્ય જણાશે જ.

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે 'ઉપવેશનાસન' કર્યા પછી તરતજ ઝડપથી ઉભા થઇને ચૌદમું નમસ્કારાસન કરવું અને તે પછી છેલ્લું-પંદરમું ઊર્ધ્વ-નમસ્કારાસન કરવું.

આ રીતે આરંભમાં જણાવેલા ક્રમાનુસાર એકથી પંદર આસનો એકવાર થઇ રહે, એટલે **ત્રીજી પદ્ધતિ**નો એક વ્યાયામ થયો જાણવો. આવો એક વ્યાયામ કરવામાં પંદર સેકન્ડ જેટલો સમય લાગે છે; અર્થાત્ એક મીનીટમાં ચાર વાર આ વ્યાયામ થઇ શકે છે. **પહેલી** પદ્ધતિના પાંચ વ્યાયામ બરાબર **ત્રીજી** પદ્ધતિનો એક વ્યાયામ થાય છે, એટલે જ્યાં **પહેલી** પદ્ધતિના બસો વ્યાયામ કરવા પડે, ત્યાં **ત્રીજી** પદ્ધતિના ચાળીસ-પચાસ વ્યાયામ પર્યાપ્ત થશે; છતાં વ્યાયામ કરનાર પોતાની શકિત પ્રમાણે તેમાં ન્યૂનાધિક કરશે, તોપણ કાંઇ નુકશાન નથી.

વસ્તુતઃ આ સર્વ આસનો એક જ કુંભકમાં* કરવાં જોઇએ. એટલે જે પંદર સેકન્ડ સુધી કુંભક કરી શકતા હોય, તે એક કુંભકમાં આ સઘળાં આસનો કરી શકશે, પરંતુ દશ બાર કર્યાં પછી અધિક કરવાનું મુશ્કેલ લાગે છે, માટે આરંભમાં એક કુંભકમાં સઘળાં આસનો ન કરવાં અને પ્રથમ શ્વાસ લઇને અષ્ટાંગ પ્રણિપાતાસન પછી ઉચ્છ્વાસ મૂકી દેવો, તેમજ સર્પાસન વેળાએ શ્વાસ લઇને છેલ્લા નમ-

* કુંભક માટે જુઓ પૃષ્ઠ ૨૨ નીચે લખેલી નોંધ

સ્કારાસન સમયે છોડી દેવો. અશકત મનુષ્યે જ્યાં જોઇએ ત્યાં શ્વાસ લેવો અને છોડી દેવો. શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા નાસિકાવડે જ થવી જોઇએ અને મુખ બંધ રહેવું જોઇએ.

ત્રીજી પદ્ધતિ—બીજો પ્રકાર.

આ વ્યાયામ પદ્ધતિનો બીજો એક પ્રકાર છે; તેમાં અષ્ટાંગ પ્રણિપાતાસનની જગાએ ચતુરંગ-પ્રણિપાતાસન કરવાનું છે. ચતુરંગ-પ્રણિપાતાસન કરવાથી આ પદ્ધતિ જરા વધારે કઠિન થાય છેઃ માટે વ્યાયામ કરનારે પોતાની શકિત પ્રમાણે કરવો. આ પદ્ધતિના બીજા પ્રકારમાં નીચે જણાવેલા ક્રમ પ્રમાણે આસનો કરવાં જોઇએ.

૧. ઊર્ધ્વ-નમસ્કારાસન.	૯. ભૂધરાસન.
૨. નમસ્કારાસન.	૧૦. દ્વિપાદ–પ્રસરણાસન.
૩. હસ્તપાદાસન.	૧૧. એકપાદ પ્રસરણાસન.
૪. એકપાદ–પ્રસરણાસન.	૧૨. હસ્તપાદાસન.
૫. દ્વિપાદ-પ્રસરણાસન.	૧૩. ઉપવેશનાસન.
૬. ભૂધરાસન	૧૪. નમસ્કારાસન.
૭. ચતુરંગ-પ્રણિપાતાસન.	૧૫. ઊર્ધ્વ–નમસ્કારાસન.
૮. સર્પાસન.	

પૂર્વોક્ત સૂર્યભેદન વ્યાયામની **પહેલી** તથા બીજી પદ્ધતિમાં પણ ઊર્ધ્વ નમસ્કારાસન કરી શકાય છે. અને તેથી લાભ પણ અધિક થાય છે.

આ સઘળા પ્રકારનો વ્યાયામ સ્ત્રીઓ તથા પુરૂષોને અત્યંત લાભદાયક છે. તેના અભ્યાસથી ૧૦–૧૫ દિવસમાં જ લાભ જણાય છે. અને ત્રણ–ચાર મહિનામાં શરીર પુષ્ટ થવાનો

અનુભવ થાય છે. પેટના વિકાર, માથાના દોષો, આંતરડાના વ્યાધિ, હાથ-પગની નબળાઇ, છાતીની અશકિત, મજ્જાતંતુઓના વિકાર, ગળાના રોગાદિ આ વ્યાયામ કરવાથી દૂર થઈ શકે છે.

પ્રથમ જણાવી ગયા તે પ્રમાણે સૂર્યભેદન વ્યાયામ કરવા માટે પ્રાતઃકાળનો સમય ઉત્તમ છે. વાસ્તવમાં પ્રાતઃકાલના સૂર્ય સન્મુખ રહીને તેનાં કોમળ કિરણોમાંજ આ વ્યાયામ કરવો જોઇએ, આથી સૂર્યની અદ્દભુત પ્રાણશકિત સાથે પોતાનો સંબંધ થાય છે અને તેથી શરીરમાં જીવનની કલા વૃદ્ધિ પામે છે. ઓજ, તેજ, વીર્ય, ઉત્સાહ આદિની વૃદ્ધિ થઈ શરીર સદા નીરોગી રહે છે. શુદ્ધ સ્થાનમાં પ્રાતઃકાળના સૂર્યપ્રકાશમાં જે મનુષ્યો આ વ્યાયામ બે-ચાર માસ નિયમપૂર્વક કરશે, તેને તેનું મહત્વ જણાવવાની કોઈ આવશ્યકતા રહેશે નહિ; કેમકે ચાર માસની અંદર તેનો અપૂર્વ લાભ અનુભવવામાં આવી જાય છે.

પ્રાયઃ એમ જોવામાં આવ્યું છે કે જે નિયમપૂર્વક અને યથાવિધિ આ સૂર્યભેદન વ્યાયામ કરે છે; તેઓનો કોઇ રોગ રહેતો નથી, એવો પ્રત્યક્ષ લાભદાયી આ વ્યાયામ છે. સહસ્ર મનુષ્યોએ આ સૂર્યભેદન વ્યાયામનો અનુભવ લીધો છે, માટે આ વ્યાયામ નિઃસંદેહ લાભકારી છે એમ કહેવામાં જરાપણ શંકા રાખવા જેવું નથી. હમણાં પણ ઘણાં સ્રી, પુરૂષ, યુવા, બાળ અને વૃદ્ધો તેનાથી લાભ મેળવી રહ્યા છે.

સૂર્યભેદન વ્યાયામ

ચોથી પદ્ધતિ.

ગત ત્રણ પ્રકરણોમાં સૂર્યભેદન વ્યાયામનું સાધારણ સ્વરૂપ વર્ણવી ગયા. તેમાં જણાવેલી ત્રણેય પદ્ધતિનો વ્યાયામ સામાન્ય રીતે સર્વ સ્ત્રી-પુરુષોને ઉપયોગી છે. ઉક્ત ત્રણ પદ્ધતિઓમાં **પહેલી** કરતાં **બીજી** અને **બીજી** કરતાં **ત્રીજી** પદ્ધતિ વિશેષ કઠિન છે. હવે **ચોથી** પદ્ધતિના સૂર્યભેદન વ્યાયામનો વિચાર કરવાનો છે. આ વ્યાયામ-પદ્ધતિ સંપૂર્ણ સૂર્યભેદનના વિવિધ ભેદોમાં વિશેષ મહત્ત્વ ધરાવે છે.

જો કોઈપણ મનુષ્ય અન્ય પદ્ધતિનો સૂર્યભેદન વ્યાયામ કર્યા પહેલાં અથવા પછી આ પદ્ધતિનો થોડો વ્યાયામ કરી જોશે, તો તેને તેજ ક્ષણે તેનું મહત્ત્વ જણાઈ આવશે.

અન્ય પદ્ધતિનો વ્યાયામ અધિક પ્રમાણમાં કર્યો હોય અને તે પછી આ વ્યાયામ કરવાની ઇચ્છા થાય, તો તે થોડો અર્થાત્ આઠ દશ વાર કરવાથી પણ પર્યાપ્ત થશે. પરંતુ અન્ય પધ્ધતિનો કોઇપણ વ્યાયામ કર્યા વિના કેવળ આજ વ્યાયામ કરવો હોય, તો તે પોતાની શક્તિ પ્રમાણે થઈ શકે તેટલો કરવો. અશક્ત જનોએ પ્રારંભમાં બહુ જ અલ્પ પ્રમાણમાં કરવો.

આ પદ્ધતિના વ્યાયામથી શરીરના સઘળા સ્નાયુઓ ઉપર વિશેષ અસર થતી હોવાથી સંપૂર્ણ શરીરને અત્યંત હિતકારક થાય છે.

આ પદ્ધતિમાં નીચે જણાવેલા ક્રમ પ્રમાણે કુલ બત્રીસ આસનો કરવાનાં છે.

૧. નમસ્કારાસન.	૧૭. સુપ્ત-ઉષ્ટ્રાસન.
૨. ઊર્ધ્વ-નમસ્કારાસન.	૧૮. સર્પાસન.
૩. હસ્તપાદાસન.	૧૯. ભૂધરાસન.
૪. એકપાદ-પ્રસરણાસન.	૨૦. દ્વિપાદ-પ્રસરણાસન.
૫. દ્વિપાદ-પ્રસરણાસન.	૨૧. એકપાદ-પ્રસરણાસન.
૬. ભૂધરાસન.	૨૨. વીરભદ્રાસન.
૭. ચતુરંગ-પ્રણિપાતાસન.	૨૩. એકપાદ-પ્રસરણાસન
૮. સર્પાસન.	૨૪. દ્વિપાદ-પ્રસરણાસન.
૯. ભૂધરાસન.	૨૫. ચતુરંગ--પ્રણિપાતાસન.
૧૦. દ્વિપાદ-પ્રસરણાસન.	૨૬. સર્પાસન.
૧૧. એકપાદ-પ્રસરણાસન.	૨૭. ભૂધરાસન.
૧૨. વીરભદ્રાસન.	૨૮. દ્વિપાદ-પ્રસરણાસન.
૧૩. એકપાદ-પ્રસરણાસન.	૨૯. એકપાદ-પ્રસરણાસન.
૧૪. દ્વિપાદ-પ્રસરણાસન.	૩૦. હસ્તપાદાસન.
૧૫. ભૂધરાસન.	૩૧. નમસ્કારાસન.
૧૬. દ્વાદશાંગ-પ્રણિપાતાસન	૩૨. ઊર્ધ્વ-નમસ્કારાસન.

અધધધ આટલાં બધાં આસન!! બત્રીસ આસનોની આ લાંબી માળા જોઈને કેટલાક આમ હેબતાઈ જશે; પરંતુ જો તેઓ ઉક્ત આસનમાળા ધીરજથી વાંચી જોશે,

તો જણાશે, કે તેમાં આપેલાં બત્રીસ આસનો, બત્રીસ પ્રકારનાં નથી; પણ કેટલાંક એકજ પ્રકારનાં અનેકવાર-ફરીફરીને કરવાનાં છે; અર્થાત્ કોઈ આસન બે વાર, કોઈ ચાર વાર અને કોઇ પાંચ કે છ વાર કરવાનાં છે. આ પ્રમાણે કરતાં શરીરનાં ચોક્કસ અવયવોનું વારંવાર સંચાલન થાય. તે હેતુથી ચતુર શરીર-શાસ્ત્રીએ ઉકત આસનમાળા બનાવી છે, છતાં જેમને ગભરામણ થતીજ હોય, તેમણે આરંભમાં થોડાં આસનો કરવાં અને તે યાદ રહી જાય, એટલે બાકી રહેલાં આસનોમાંથી થોડાં ઉમેરીને કરવાં. એ પ્રમાણે કરવાથી બત્રીસેય આસનો અલ્પ સમયમાંજ યાદ રહી જશે. ધીરજ અને ખંતથી કરવામાં આવેલા પ્રયત્નો આગળ ગમે તેવું અઘરૂં કામ હળવું ફૂલ જેવું સરળ બની જાય છે.

ઉપલી આસનમાળા વાંચો. તેમાં માત્ર ૧૧ પ્રકારનાંજ આસનો છે. જુઓ તે આ રહ્યાં—

૧. નમસ્કારાસન.
૨. હસ્તપાદાસન.
૩. એકપાદ-પ્રસરણાસન.
૪. દ્વિપાદ-પ્રસરણાસન.
૫. સર્પાસન.
૬. ચતુરંગ-પ્રણિપાતાસન.
૭. ઊર્ધ્વ નમસ્કારાસન.
૮. ભૂધરાસન.
૯. વીરભદ્રાસન.
૧૦. દ્વાદશાંગ-પ્રણિપાતાસન
૧૧. સુપ્ત-ઉષ્ટ્રાસન.

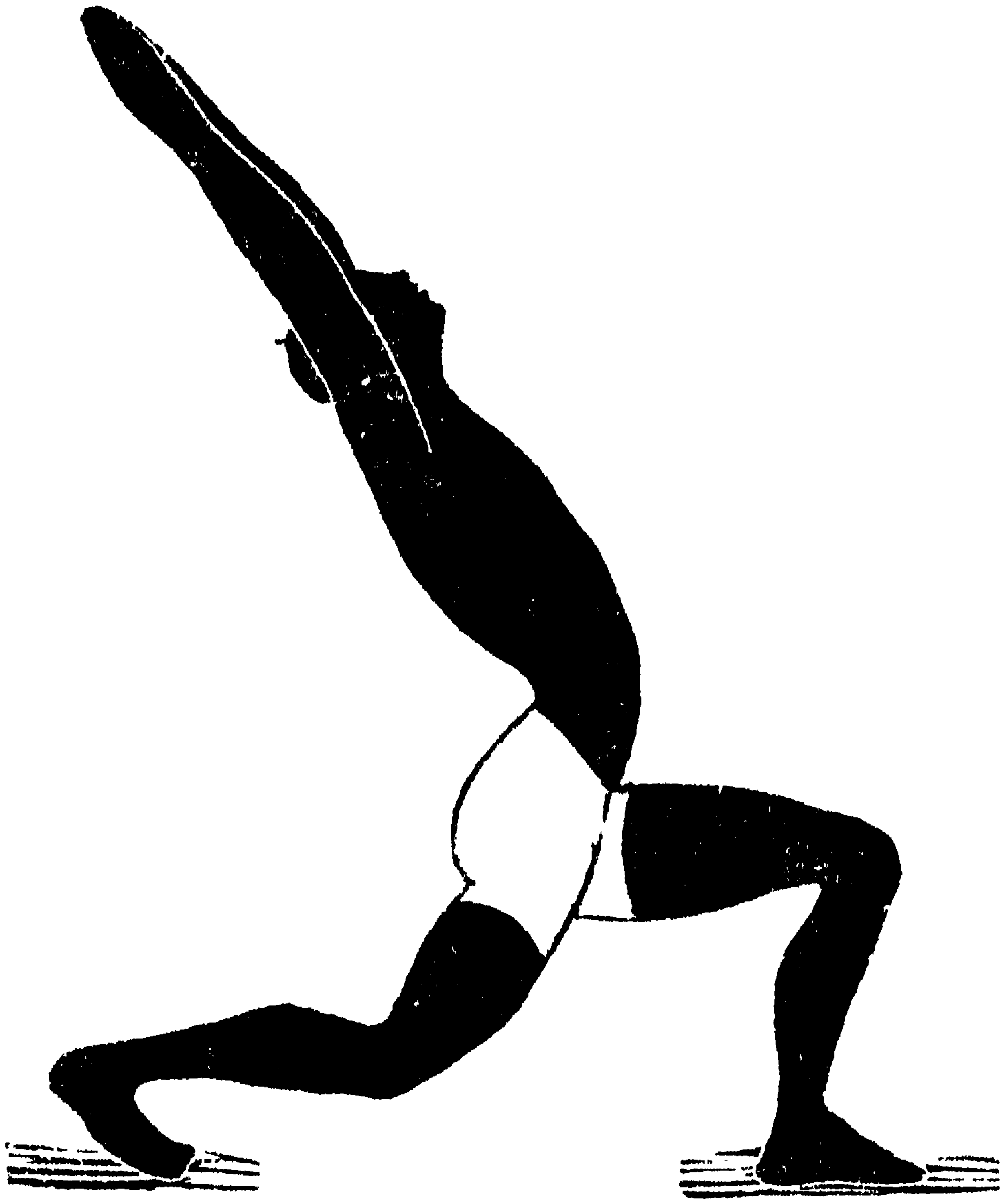
આમાં પ્રથમનાં પાંચ આસનો **પહેલી** પધ્ધતિમાં આવી ગયાં છે, તે પછીનું ચતુરંગ-પ્રણિપાતાસન **બીજી** પદ્ધતિમાં અને ઊર્ધ્વ-નમસ્કારાસન તથા ભૂધરાસન ત્રીજી પદ્ધતિમાં આવી ગયાં છે, ત્યાં જોઈ લેવાં. છેલ્લાં ત્રણ આસનો આ પદ્ધતિમાં નવાં છે, તેનું સવિસ્તર અને સચિત્ર વર્ણન નીચે આપવામાં આવ્યું છે.

આ વ્યાયામ કરવાની રીત.

પ્રથમ આ પદ્ધતિના આરંભમાં આપેલા ક્રમ પ્રમાણે અગિયાર આસનો કરો. તે પછી—

બારમું—વીરભદ્રાસન કરો. આની પહેલાં અગિયારમું એકપાદ-પ્રસરણાસન તમે કર્યું હશે. તેમાં પગને જે સ્થળે રાખેલા હોય, ત્યાંજ રહેવા દો અને બે હાથ જોડીને આકાશ તરફ ઊર્ધ્વ-નમસ્કાર કરો. કેડમાંથી બરડાને પાછળ નમાવો અને નીચે ચિત્રમાં જણાવ્યા પ્રમાણે પાછલા પગને ઢીંચણમાંથી વાળીને ભૂમિથી ઊંચો રહે તેવી રીતે નીચો નમાવો, એટલે વીરભદ્રાસન બની જશે.

(૧૨) वीरभद्रासन।



સૂર્યભેદન વ્યાયામની આ પદ્ધતિમાં આ આસન મુખ્ય હોવાથી તેને **"વીરભદ્ર-વ્યાયામ"** પણ કહે છે.

આ આસનમાં ઊર્ધ્વ-નમસ્કારાસનના સઘળા ગુણો છે. તદુપરાંત પગ પહોળા રાખીને સઘળા શરીરને નીચું લાવવાના કારણથી પગ તથા શરીરને ઘણો લાભ થાય છે, એ સિવાય શરીરમાં લઘુતા (હલકાપણું) લાવવાની આ આસન એક ઉત્તમ કસોટી રૂપ છે. હલકા શરીરમાં હમેશાં ચપળતા રહે છે, તેમજ તે સહેલાઈથી સ્વાધીન રાખી શકાય છે.

પહેલવાનો પોતાનું શરીર ઘણું વજનદાર બને, તેવો વ્યાયામ કરે છે: પરંતુ તેથી તેમને અંતમાં અનેક રોગો થાય છે, તેમજ આયુષ્ય પણ ઓછું થાય છે. યોગિજનોની વ્યાયામ-પદ્ધતિમાં આવો દોષ નથી. તેઓ આ વ્યાયામથી શરીરને નીરોગી તથા લઘુ બનાવી દીર્ઘ જીવન પ્રાપ્ત કરે છે. બંનેની વ્યાયામ પદ્ધતિમાં રહેલો આ પ્રકારનો તફાવત વાચકોએ ધ્યાનમાં રાખવા યોગ્ય છે.

આ પદ્ધતિમાં એકવીસમા આસન પછી, બાવીસમું આ આસન (વીરભદ્રાસન) બીજી વાર કરવાનું આવે છે, તે વેળાએ પગ રાખવામાં ફેરફાર કરવાનો છે; અર્થાત આ વખતે જે પગ આગળ રાખ્યો હોય, તે બીજી વાર કરવાનું આવે, ત્યારે પાછળ રાખવો અને પાછળ રાખ્યો હોય તે આગળ રાખવો. આમ કરવાથી "अधिकस्य अधिकं फलम्" પ્રાપ્ત થાય છે; અર્થાત્ તેથી શરીરના સઘળા સ્નાયુઓને વ્યાયામ મળવાથી સઘળા શરીર પર ઉત્તમ અસર થાય છે; માટે વ્યાયામ કરનારે પગને હેરફેર કરવાનું લક્ષમાં રાખવું.

આવી રીતે યથાવિધિ વીરભદ્રાસન એક સેકન્ડ પર્યંત કરવું. તે પછી નીચે જણાવેલાં ત્રણ આસનો કરવાં.

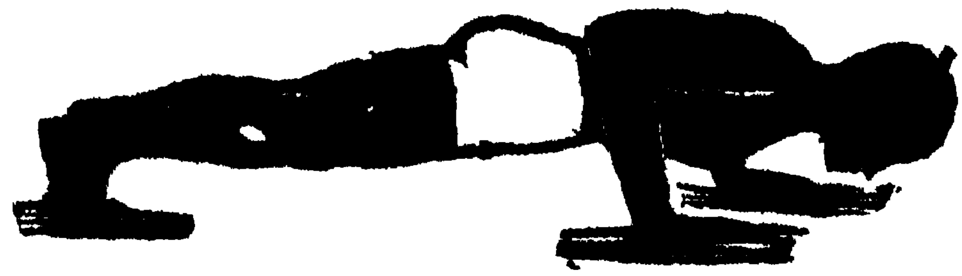
તેરમું—એકપાદ-પ્રસરણાસન.

ચૌદમું—દ્વિપાદ—પ્રસરણાસન અને

પંદરમું—ભૂધરાસન.

આ ત્રણ આસનોનું સવિસ્તર વર્ણન અગાઉ લખવામાં આવ્યું છે ત્યાં જોઈ લેવું. આ પછી:—

(૧૬) द्वादशांग-प्रणिपातासन।



સોળમું—દ્વાદશાંગ-પ્રણિપાતાસન કરવું જોઇએ, તે માટે ઉપરની આકૃતિમાં જણાવ્યા પ્રમાણે અષ્ટાંગ-પ્રણિપાતાસન કરીને જમણો તથા ડાબો કાન તેમજ માથું અને દાઢી એ ચાર અંગ ક્રમવાર ભૂમિને અડાડવાં. આ પ્રમાણે કરવાથી 'દ્વાદશાંગ-પ્રણિપાતાસન' થયું કહેવાય છે. અષ્ટાંગ-પ્રણિપાતાસનમાં જમીનને આઠ અંગો અડીને રહે તેમ કરવાનું હોય છે અને આ આસનમાં ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ચાર અંગો વધારે એટલે કુલ બાર અંગો અડાડવાનાં હોવાથી તેને દ્વાદશાંગ-પ્રણિપાતાસન કહે છે. આ આસન નિયમપૂર્વક કર્યાં પછી—

(૧૭) सुप्त-उष्ट्रासन।



સત્તરમું-સુપ્ત-ઉષ્ટ્રાસન કરવું, તે માટે પ્રથમ ઉંધા સૂઇ જવું જોઇએ, પછી બંને હાથ પાછળ લાવીને બંને

પગને કાંડામાંથી પકડી લેા. અને પગથી હાથનું તથા હાથથી પગનું એટલું ખેંચાણુ કરેા, કે જેથી નાભિની આસપાસનેા ફક્ત ચાર-પાંચ આંગળ જેટલેા જ ભાગ ભૂમિને અડેલેા રહે. મુખ આકાશ તરફ રાખવું. આમ કરવાથી સુપ્ત-ઉષ્ટ્રાસન અથવા ઉષ્ટ્રાસન થયું કહેવાય. તેને કેાઇ 'ધનુરાસન' પણ કહે છે.

આનાથી નાભિપ્રદેશ તથા પેટને ઘણેા જ લાભ થાય છે. અપચેા, નિત્યાજીર્ણ, ઉદરમાં વાયુસ્તંભ, કબજીયાત, બરલ તથા કલેજાના દેાષેા, તેમજ તેનાથી થતા અન્ય રેાગેા દૂર થાય છે.

આ આસન અધિક સમય સુધી કરી રાખવાથી અથવા તેને વારંવાર કરવાથી ઘણેા જ લાભ થશે. નીરેાગ હશે, તેને આસનના સેવનથી પૂર્વોક્ત વ્યાધિયેા થશે જ નહિ.

ઉક્ત રીતિ પ્રમાણે આ આસન બે-ત્રણ સેકન્ડ પર્યંત કર્યા પછી આ પ્રકરણના આરંભમાં જણાવેલા ક્રમ પ્રમાણે

અઢાર થી બત્રીસ

સુધી આસનેા કરવાં. તે આસનેા અગાઉ ઘણીવાર આવી ગયાં છે, માટે તેનું વર્ણન અત્રે ફરીથી લખ્યું નથી.

આ પ્રમાણે આ બત્રીસ આસનેા પહેલેથી છેલ્લે સુધી એક વાર કરી જવાથી **ચેાથી પદ્ધતિ**નેા એક વ્યાયામ થયેા જાણવેા. તે એક વાર કરવામાં 'વીસેક સેકન્ડ લાગે છે' પરંતુ સાધારણ રીતે— શાંતિપૂર્વક કરવાથી ત્રીસ સેકન્ડ જેટલેા સમય લાગશે; અર્થાત્ આ વ્યાયામ

એક મીનીટમાં બે કે ત્રણ વાર થઇ શકે છે, તે શકિત પ્રમાણે પાંચ મીનીટથી એક કલાક સુધી કરવો; તેથી અધિક કરવાની આવશ્યકતા નથી.

સાધારણ શકિતવાળાએ આ વ્યાયામમાં ઊર્ધ્વ નમસ્કારાસન કરતી વેળા પૂર્ણ શ્વાસ લઇને હસ્તપાદાસન સમયે છોડી દેવો. પશ્ચાત્ ફરીથી શ્વાસ લઇને સર્પાસન કર્યા પછી છોડી દેવો. જેઓ વિશેષ 'કુંભક' કરી શકતા હોય, તેમણે એક કે બે કુંભકમાં પુરેપુરો એક વ્યાયામ કરવો; પરંતુ જેઓ 'કુંભક' ન કરી શકતા હોય, તેમણે તે કરવાની પાછળ પડવું નહિ અને શ્વાસની ગતિ પ્રત્યે ધ્યાન આપ્યા વિના વ્યાયામ કરવો. વ્યાયામ કરતી વેળા વચ્ચે વચ્ચે સ્વાભાવિક રીતેજ 'કુંભક' થતો જાય, તેટલોજ થવા દેવો.

સૂર્યભેદન વ્યાયામ

પાંચમી પદ્ધતિ (સર્વાંગાસન)

પૂર્વોક્ત ચારેય પધ્ધતિનો સૂર્યભેદન વ્યાયામ મુખ્યત: શક્તિવર્ધન માટે છે અને ગૌણ રીતે અંગ-ચાલનનું કાર્ય કરે છે; પરંતુ **પાંચમી** પદ્ધતિનો વ્યાયામ મુખ્યત્વે અંગ ચાલનનું અને ગૌણ રીતે શક્તિવર્ધનનું કાર્ય કરે છે. પ્રથમની ચાર પદ્ધતિ અને પાંચમી પદ્ધતિ વચ્ચે રહેલો આ તફાવત વાચકોએ લક્ષમાં રાખવો.

પાંચમી પદ્ધતિની વ્યાયામથી શરીરનાં સઘળાં અંગો તથા નાડીઓનું વિશેષ રીતથી હલનચલન થતું હોવાથી તેને **'સર્વાંગ-સંચાલન'** વ્યાયામ કહે છે.

જે લોકોને આખો દિવસ બેઠાં બેઠાં જ ઘણે ભાગે કામ કરવાનું હોય છે, તેમના માટે આ વ્યાયામ અત્યંત હિત-કારી થાય છે. સરકારી ઓફીસો, વ્યાપારી પેઢીઓ આદિમાં કામ કરનારાઓ-લેખકો, શિક્ષકો, વકીલો, અમલદારો, કારકુનો તેમજ શ્રીમંત લોકો, જેમને આખો દિવસ ઘણે ભાગે બેસી રહીનેજ કામ કરવાનું હોય છે, તેમના શરીર-માં જોઇએ તેવું રૂધિરાભિસરણ થતું નથી; અને તેથી અનેક પ્રકારના રોગોએ તેમના શરીરને કાયમના માટે પોતાનું નિવાસસ્થાન બનાવેલું હોય છે. એટલા માટે આખો દિવસ

બેસી રહીને કામ કરનારા મહાશયોએ આ વ્યાયામનો આશ્રય લેવા યોગ્ય છે. જો તેઓ હંમેશાં નિયમપૂર્વક આ વ્યાયામ કરવાનું રાખશે, તો બેસી રહેવાના કારણથી થનારો કોઇપણ રોગ તેમને થશે નહિ અને થયો હશે તે દૂર થઈ જશે.

નિત્ય ઓછામાં ઓછી દશ મીનીટ અને વધારેમાં વધારે અરધા કલાક પર્યંત આ વ્યાયામ કરવો જોઇએ, તેથી શરીના સઘળા અંગોનું સારી પેઠે સંચાલન થાય છે; તેમ જ રક્તપ્રવાહ ઉત્તેજીત થઇ પ્રત્યેક નાડીઓમાં વહેવા લાગે છે. આથી પ્રત્યેક અંગનું આરોગ્ય વધે છે.

રૂધિરની શિથિલતાથી અનેક રોગો થાય છે. ખાસ કરીને ઇંદ્રિયો તથા અવયવોની શિથિલતા રૂધિરની મંદતાથી જ થાય છે, તેને દૂર કરવા માટે આ વ્યાયામ એક **'રામબાણ'** સમાન ઉપાય છે; કારણ કે ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે આ વ્યાયામ રક્તને ઉત્તેજીત કરી તેના પ્રવાહને સઘળી નાડી-ઓમાં પહોંચાડે છે; તેથી કમજોર અવયવો શુદ્ધ બની બલની વૃદ્ધિ થાય છે.

ટુંકાણમાં આ પદ્ધતિના વ્યાયામથી શરીરમાં વિષમ-તાનો નાશ થાય છે અને સમતા સ્થાપિત થાય છે, માટે આખો દિવસ બેઠાં બેઠાં કામ કરનારા, તેમજ જેમના શરીરના અવયવોમાં શિથિલતા હોય, તેમના માટે આ વ્યાયામ અપૂર્વ લાભકારી છે.

આ પદ્ધતિમાં નીચે જણાવેલા ક્રમ પ્રમાણે કુલ ૨૧ આસનો કરવાનાં છે.

૧. નમસ્કારાસન.	૧૨. ઊર્ધ્વ–સર્વાંગાસન.
૨. ઊર્ધ્વ–નમસ્કારાસન.	૧૩. સર્વાંગાસન.
૩. ઉપવેશનાસન.	૧૪. કર્ણપીડનાસન.
૪. ચતુષ્પાદાસન.	૧૫. સર્વાંગાસન.
૫. અષ્ટાંગ–પ્રણિપાતાસન.	૧૬. ઊર્ધ્વ–સર્વાંગાસન.
૬. ચતુષ્પાદાસન.	૧૭. શયનાસન.
૭. ઉપવેશનાસન.	૧૮. પશ્ચિમોત્તાનાસન.
૮. નમસ્કારાસન.	૧૯. ઉપવેશનાસન.
૯. ઊર્ધ્વ–નમસ્કારાસન.	૨૦. નમસ્કારાસન.
૧૦ ઉત્ક્ષિપ્ત–શરીરાસન.	૨૧. ઊર્ધ્વ–નમસ્કારાસન.
૧૧. શયનાસન.	

આ એકવીસ આસનોમાં ૪થું, ૧૦મું, ૧૧મું, ૧૨મું, ૧૩મું, ૧૪મું અને ૧૮મું એ સાત આસનો સિવાય બાકીનાં સઘળાં આસનો આગળની પધ્ધતિયોમાં આવી ગએલાં હોવાથી અત્રે તેનું વિસ્તારથી વર્ણન કરવામાં આવ્યું નથી. માત્ર ઉક્ત સાત નવાં આસનોનું સવિસ્તર અને સચિત્ર વર્ણન આપ્યું છે.

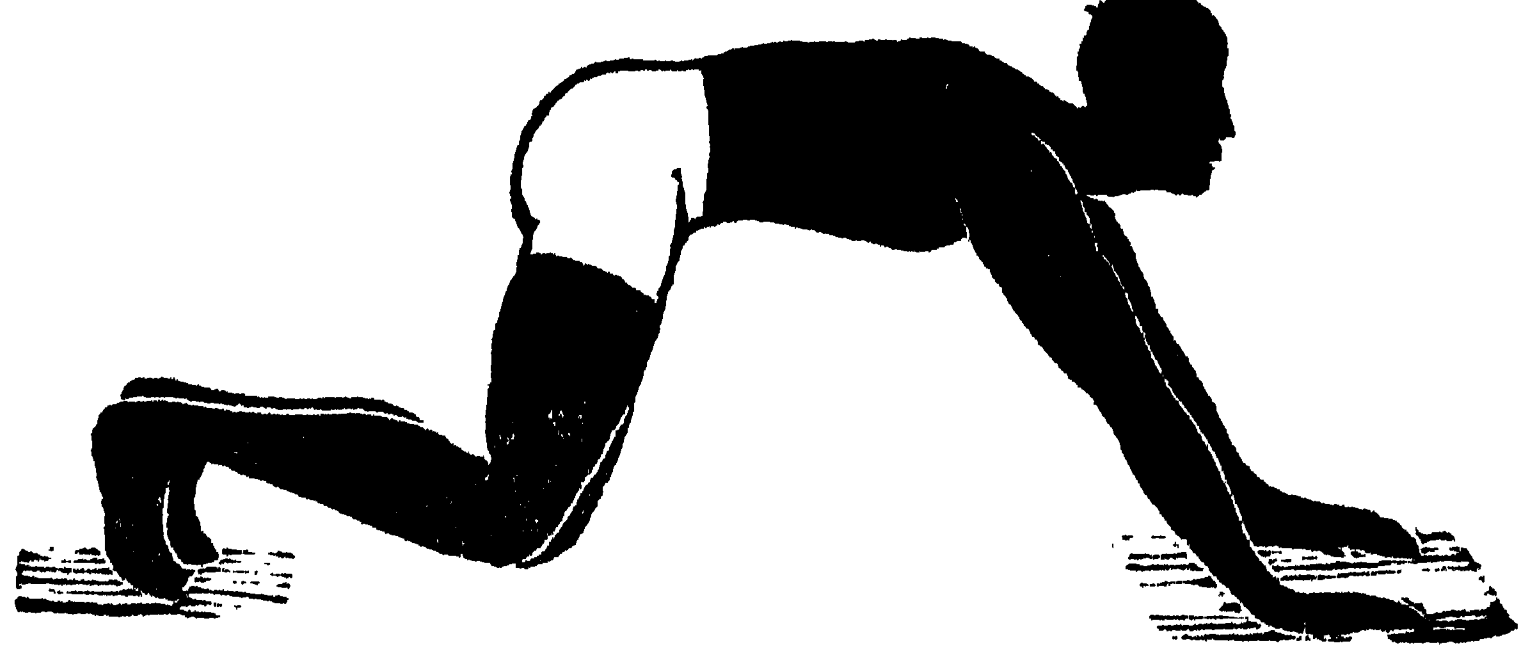
વ્યાયામ કરવાની રીત

પ્રથમ નીચે જણાવેલાં ત્રણ આસનો કરો.

પહેલું—નમસ્કારાસન. (જુઓ પહેલી પદ્ધતિ પૃ ૨.)
બીજું—ઊર્ધ્વ નમસ્કારાસન(„ ત્રીજી „ „ ૨૬.)
ત્રીજું—ઉપવેશનાસન („ „ „ „ ૩૦.)

ઉક્ત આસનો બરાબર રીતસર કર્યાં પછી નીચેના ચિત્રમાં જણાવ્યા પ્રમાણે—

(૪) ચતુષ્પાદાસન।



ચોથું—ચતુષ્પાદાસન કરવું. આની પહેલાંના ઉપવેશનાસનમાંથી જ ઢીંચણને જમીન ઉપર રાખી દેવાં અને બંને હાથને જેટલા બની શકે તેટલા આગળ લંબાવીને જમીન ઉપર ટેકવી રાખવાં. આ પ્રમાણે બે ઢીંચણ અને બે હાથ ભૂમિ ઉપર રાખીને ચોપગાં પશુ સમાન રહેવાથી આ આસન બને છે. નાનાં બાળકો આને 'ઘોડો' કહે છે. રમતમાં એક જણ આવો 'ઘોડો' બને છે અને તેના પર બીજો બાળક બેસીને દિવ્ય આનંદ મેળવે છે. ઇંગ્લાંડનો નામાંકિત વડો પ્રધાન **સ્વ. ગ્લેડસ્ટન** ઘરમાં આવો 'ઘોડો' થઇને પોતાનાં બાલકોને પીઠ પર બેસાડીને રમાડતો હતો. શરીરની આરોગ્યતા માટે આપણે પણ એકાદ સેકંડ પર્યંત 'ઘોડો' બની ગયા પછી નીચે જણાવેલાં આસનો ક્રમાનુસાર કરવાં—

પાંચમું—અષ્ટાંગ-પ્રણિપાતાસન (જુઓ પૃષ્ઠ ૭મું)

છઠું—ચતુષ્પાદાસન. (ફરીથી)

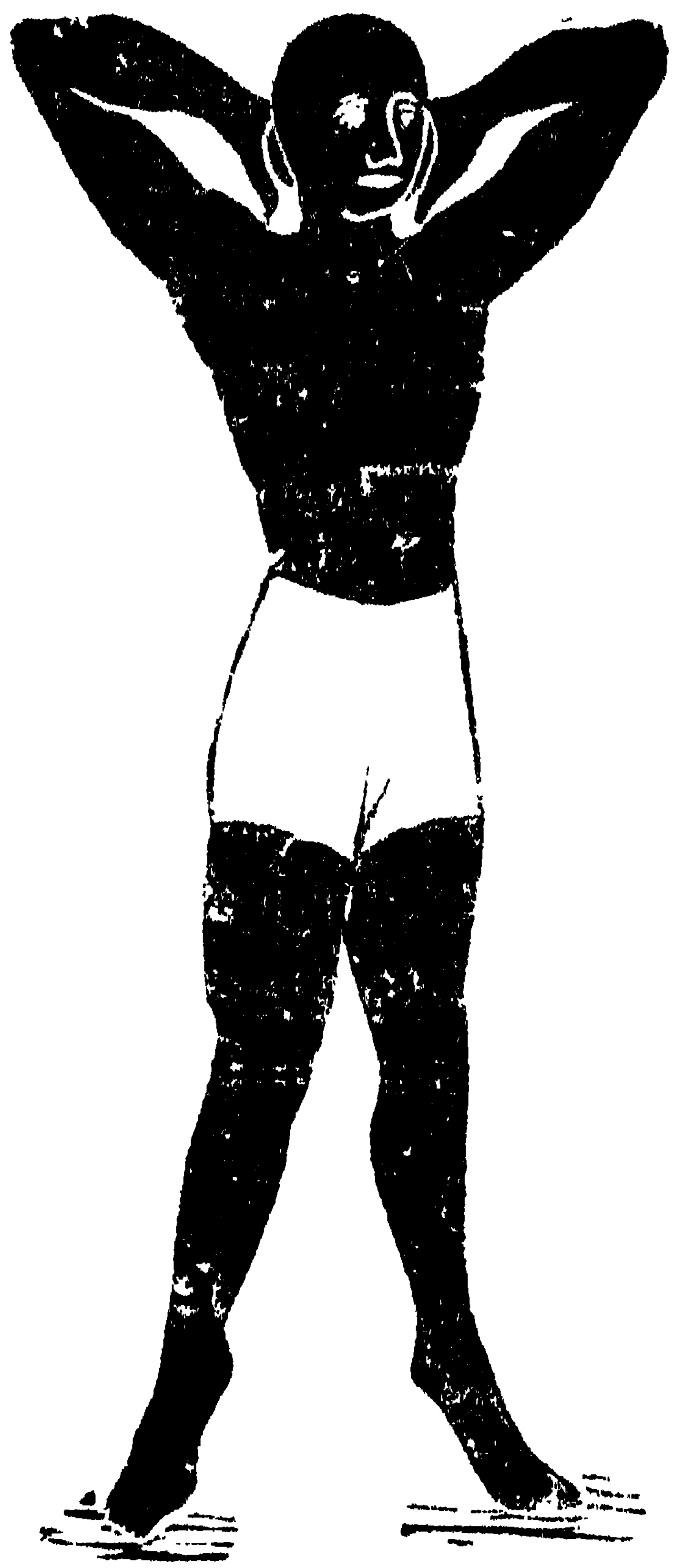
સાતમું—ઉપવેશનાસન. (જુઓ પૃષ્ઠ ૩૦મું)

આઠમું—નમસ્કારાસન. (ઉપર આવી ગયું) અને

નવમું—ઊર્ધ્વ-નમસ્કારાસન. („)

ઉપલાં આસનો વિધિસહ કર્યાં પછી નીચેની આકૃતિમા દર્શાવ્યા પ્રમાણે—

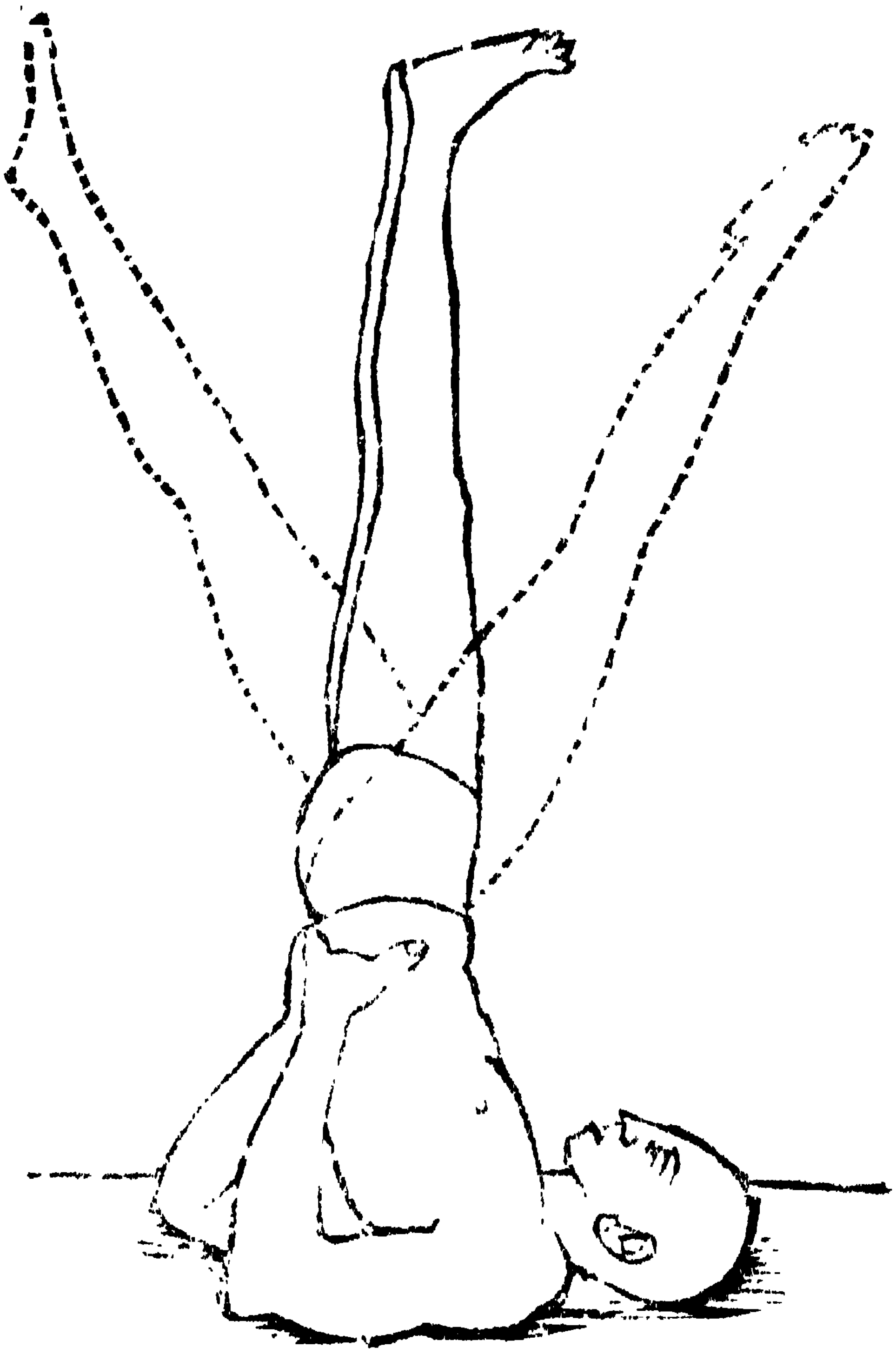
(૧૦) उत्क्षिप्त शरीरासन ।



દસમું—ઉત્ક્ષિપ્ત શરીરાસન કરવું. આમાં બંને પગની એડીઓ ઉંચી કરીને તે ઉપર આખા શરીરને ઉંચું ઉઠાવી રાખવું તથા બંને હાથને ઉંચા કરી કોણીમાંથી વાળીને હાથના અંગુઠાઓ બાહુઓના મૂળમાં (ખભા ઉપર) લગાડવા જોઇએ. આ ક્રિયા કરતી વેળા જાણે જમીન ઉપરથી આકાશમાં ઉડવાની તૈયારી કરતા હોઇએ, તેમ શરીરને ઉપર ખેંચવાનો પ્રયત્ન કરવો. આ આસનથી શરીરમાં લઘુતા આવે છે. આ પ્રમાણે આ આસન કર્યાં પછી—

અગિયારમું—શયનાસન કરવું; અર્થાત્ જમીન ઉપર ચતા સૂઇ જવું અને તરતજ બંને પગને ઉંચા ઉપાડીને નીચેની આકૃતિમાં જણાવ્યા પ્રમાણે—

(૧૨) ऊर्ध्व-सर्वांगासन ।



બારમું-ઉર્ધ્વ-સર્વાંગાસન કરવું. આગલા આસનમાં ચતા સૂઈ રહીને બે પગ ઉંચા ઉપાડી રાખ્યા પછી, કેડમાં બંને હાથ ટેકવી કાંધ અને માથા ઉપરજ આખું શરીર રહે, તે પ્રમાણે તેને અધ્ધર ઉપાડી રાખવું. આવી રીતે કરવાથી ઉર્ધ્વ-સર્વાંગાસન થયું કહેવાય છે. આને **વિપરીત કરણી** તથા **વિપરીતાસન** પણ કહે છે.

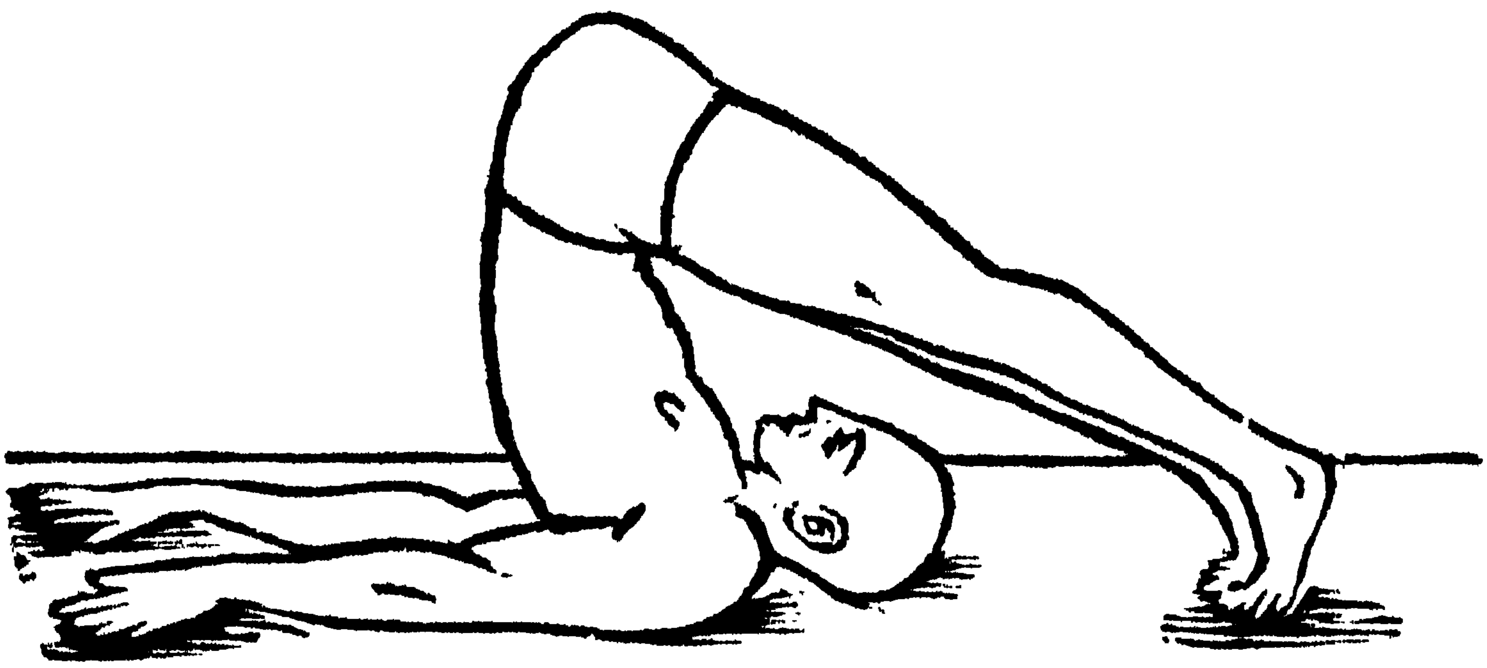
આ આસન રકતદોષ દૂર કરવા માટે અપૂર્વ સાધન છે. આમાં દાઢીને કંઠમૂળમાં લગાડી રાખવી પડે છે, અને તેમ કરવાથી યોગમાં પ્રસિદ્ધ થયેલી 'કંઠબંધ'ની ક્રિયા થતી હોવાથી "નિકંઠમણિ"ની શુદ્ધિ થઈ અનેક પ્રકારના રકતદોષ દૂર થાય છે.

ધોબી-બસ્તિ વડે અંતઃશુદ્ધિ સાથે ગાયનું દૂધ તથા ઘી વગેરે પથ્યનું સેવન રાખી યોગ્ય વિધિ અનુસાર આ આસન બે વર્ષ પર્યંત કરવાથી **રક્તપિત્ત** અને **કોઢ** જેવા ભયંકર દર્દોમાં અપૂર્વ ફાયદો કરે છે. આ આસનના પ્રતાપથી કંઇ આનુવંશિક (વારસામાં ઉતરી આવેલા) રકતદોષ દૂર થયા છે અને થઈ શકે છે. વળી આનાથી વીર્યના દોષો પણ દૂર થાય છે; તેમજ પાચનશકિત અતિશય વધી જવાથી ભૂખ પણ ઘણી જ લાગે છે; માટે આ આસન કરનારે પૌષ્ટિક તથા સાત્વિક ખાન-પાનનું યોગ્ય સેવન કરવું જોઇએ.

આ સિવાય કબજીયાત, અર્શ (હરસ) આદિ રોગો માટે પણ આ આસન ઘણું જ ગુણકારી સિદ્ધ થયું છે.

ઉપર્યુકત વિધિ અનુસાર આ આસન કર્યા પછી નીચેની આકૃતિમાં બતાવ્યા પ્રમાણે—

(૧૩) સર્વાંગાસન।



તેરમું—સર્વાંગાસન કરવું જોઈએ. આને **'હલાસન'** પણ કહે છે. આની પહેલાંના આસનમાં ઉંચા રાખેલા પગ કેડમાંથી વાળી, માથા ઉપર થઇને જેટલા પાછળ લઈ જઈ શકાય તેટલા લઇ જવા અને પગના બંને અંગુઠા જમીનને અડાડી રાખવા. ઢીંચણમાંથી પગ વળી ન જાય તે ધ્યાનમાં રાખવું.

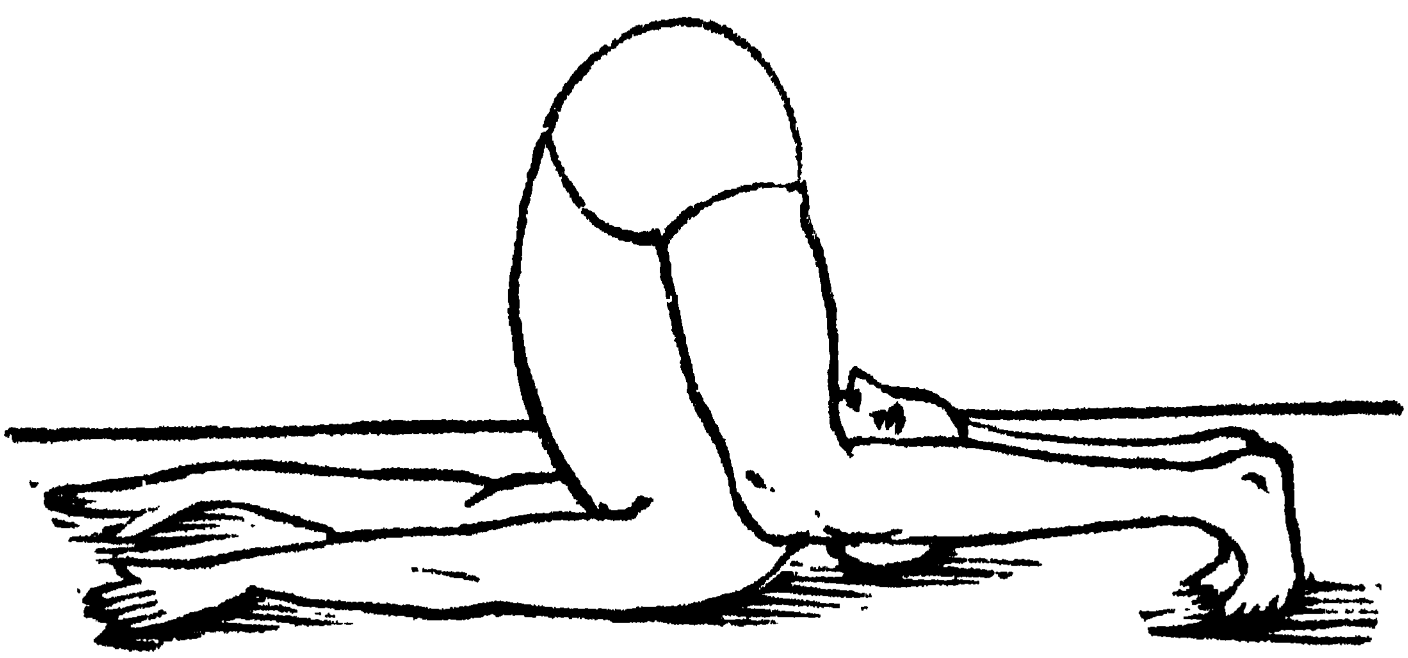
આની પહેલાંના આસનમાં પગ ઉંચા રહે છે અને આ આસનમાં માથાની પાછળ ભૂમિ ઉપર રાખવામાં આવે છે, એટલોજ તફાવત છે. એ સિવાય બીજી સઘળી રીતે તેમાં સમાનતા છે. આ આસનમાં પગને માથા પાછળ ભૂમિ ઉપર રાખવાથી પેટ ઉપર ઘણુંજ ગુણકારી પરિણામ થાય છે. હસ્તપાદાસન સાથે પણ આ આસન લગભગ સઘળી રીતે સમાનતાવાળું છે, અર્થાત્ હસ્તપાદાસન કરીને તેજ સ્થિતિમાં જમીન પર સૂઇને ઉલટા થઇ જઇએ, તો આ આસન બની જાય છે. (જુઓ પૃષ્ઠ ૪થું) માત્ર

હાથ જુદી દિશામાં રહે છે, એટલોજ તફાવત છે. વળી હવે પછી આવનારા (અઢારમા નંબરે) પશ્ચિમોત્તાનાસનમાં પણ હાથ વિરૂદ્ધ દિશામાં રહે છે. આ પ્રમાણે ઉક્ત ત્રણેય આસનોનું સઘળું તત્વ આ આસનમાં હોવાથી તે ઘણું જ ગુણકારી છે. ખાસ કરીને નિસ્તેજ અને ફીકા લોહીવાળા મનુષ્યોને આનાથી ઘણોજ લાભ થાય છે.

આ આસન કરતી વેળા પણ "કંઠબંધ" (કંઠના મૂળમાં દાઢી અડાડી રાખવી) કરવાનું ભૂલવુ નહિ. તેના અપૂર્વ ગુણ વિષે ઉપર લખી ગયા છીએ.

આ આસન થઈ રહ્યા પછી:—

(૧૪) कर्णपीडनासन।



ચોદમું—કર્ણપીડનાસન કરવું જોઇએ. આની પહેલાંના આસનમાં સીધા રાખેલા પગને વાળીને ઢીંચણો કાનને અડાડી રાખવાં, એટલે કર્ણપીડનાસન બની જશે.

ઊર્ધ્વ-સર્વાંગાસન (હુલાસન) અને હવે પછી અઢારમા નંબરે આવનારા-પશ્ચિમોત્તાનાસન સાથે આ આસન પણ લગભગ સઘળી રીતે સમાનતાવાળું હોવાથી આના ગુણ પણ તેના સમાનજ છે.

આ આસન કરી રહ્યા પછી, આની પહેલાંનાં નીચે જણાવેલાં આસન કરવાં.

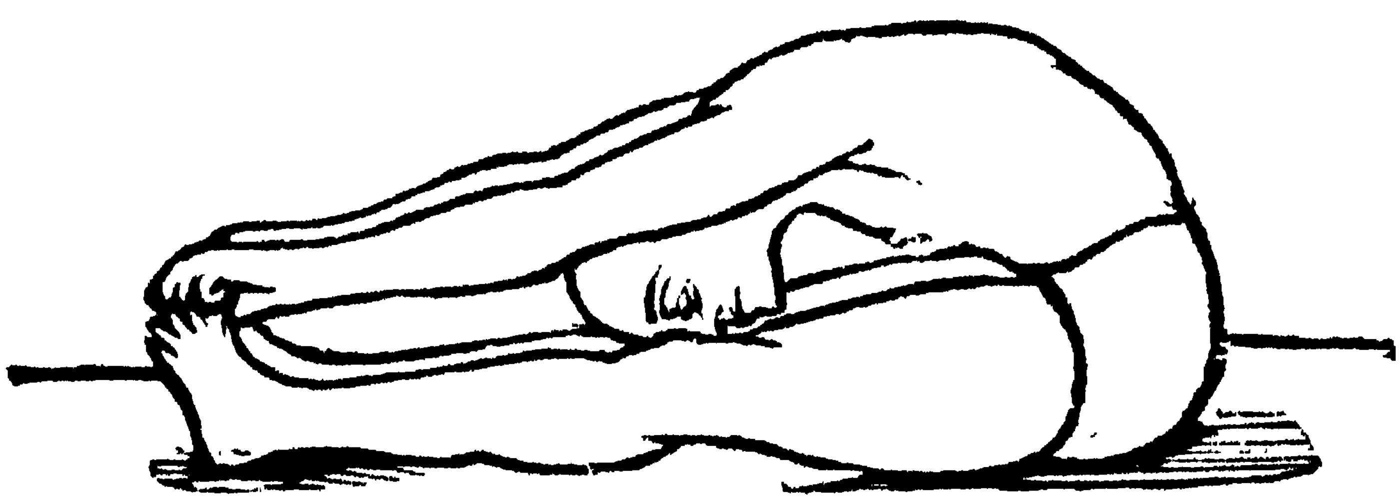
પંદરમું—સર્વાંગાસન.

સોળમું—ઊર્ધ્વસર્વાંગાસન અને

સત્તરમું—શયનાસન (ચતા સૂઈ જવું.)

આ ત્રણ આસનો કર્યાં પછી, નીચેની આકૃતિમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે:—

(१८) **पश्चिमोत्तानासन।**



અઢારમું—પશ્ચિમોત્તાનાસન કરવું. આ આસન કરવાની રીત સમજાવવી પડે તેમ નથી. નાનાં બાળકો પણ

રમતમાં ઘણી વાર આ આસન કરતાં આપણે જોઇએ છીએ. કેટલાક લોકો જેને 'અંબોઈ' અથવા 'પીચોટી' કહે છે, તેને ઠેકાણે લાવવા માટે પેટ ચોળીને આ આસન કરાવે છે, એ પાઠકો જાણતા જ હશે. આમાં કેટલાંકને પ્રથમ અંગુઠા પકડતાં 'મહાભારત' શ્રમ કરવો પડે છે. અને માથું ઢીંચણ ઉપર મૂકતાં તો આકાશ-પાતાલ એકઠાં કરવા જેવું લાગે છે; પરંતુ નિત્ય થોડો થોડો પ્રયત્ન કરતા રહેવાથી માસ-બે માસમાં ઉક્ત મુશ્કેલી દૂર થઈ જાય છે.

અંગુઠા પકડતી વેળા કે માથું ઢીંચણ ઉપર મૂકતી વેળા ઢીંચણ ઉંચા ન જ થવા જોઈએ, નહિ તો તેનાથી કાંઇ પણ લાભ થશે નહિ, વળી આ આસનમાં પેટને અંદર સંકોચવાનું પણ ભૂલવું જોઇએ નહિ.

ઉપલી વાતો ધ્યાનમાં રાખીને, જો આ આસન નિયમ પૂર્વક કરવામાં આવે, તો તેનાથી અપચન, નિત્યાજીર્ણ, બરલ અને કલેજાના દોષો, કેડનો દુખાવો, જંઘા અને ઢીંચણના દોષો વગેરે અનેક વ્યાધિઓ દૂર થઈ, આરોગ્યની વૃદ્ધિ થાય છે.

હવે નીચે જણાવેલાં ત્રણ આસનો ક્રમવાર કરી નાખો; એટલે સર્વાંગ-સંચાલન વ્યાયામ પુરી થશે.

ઓગણીસમું—ઉપવેશનાસન (જુઓ પૃષ્ઠ ૩૦)

વીસમું—નમસ્કારાસન (ઘણી વાર આવી ગયું)

એકવીસમું—ઊર્ધ્વ-નમસ્કારાસન (જુઓ પૃષ્ઠ ૨૬)

ઉપર્યુક્ત ૨૧ આસનો, પહેલેથી છેલ્લે સુધી એકવાર ક્રમપૂર્વક કરી જવાથી, આ પદ્ધતિનો એક વ્યાયામ થયો ગણાય.

નિત્ય નિયમ પ્રમાણે કરવામાં આવતો વ્યાયામ કર્યા પછી, આ વ્યાયામ કરવાથી ઘણોજ ફાયદો થાય છે. તેમજ તે પછી **શીર્ષાસન** કરવાથી અધિક ગુણ થાય છે.

આ વ્યાયામ 'સર્વાંગચાલન' માટેજ કરવો હોય તો કોઈ પણ આસનમાં વધારે સમય ન ગાળતાં, ઝપાટાબંધ આસનો કરવાથી ઉત્તમ પ્રકારે "**સર્વાંગ-ચાલન**" થઈ જાય છે.

અતિ નિર્બલ મનુષ્યોએ ધીમે ધીમે અને થોડી વારજ કરવો. ઝડપથી ન કરવો. શક્તિ વધતી જાય, તેમ તેમ વ્યાયામના વેગમાં તથા પ્રમાણમાં વધારો કરતા જવું. સશક્ત મનુષ્યો તો ઝડપથી અને પુરતા પ્રમાણમાં કરે, તો જ તેનું ઉત્તમ પરિણામ આવે છે. અતિ વેગથી કરવાથી ચાર-પાંચ મિનિટનો વ્યાયામ પણ બસ થશે; પરંતુ ધીમે

ધીમે કરનારે લાંબા વખત સુધી કરવેા જોઇએ; છતાં કોઈએ પણ પેાતાની શક્તિ ઉપરાંત વ્યાયામ કરવેા નહિ; કારણ કે તેથી લાભને બદલે નુકસાન થવાનેા સંભવ છે.

સંપૂર્ણ આરેાગ્યવર્ધક વ્યાયામેામાં આ વ્યાયામ સર્વથી શ્રેષ્ઠ છે. આ વ્યાયામથી નિશ્ચયપૂર્વક આરેાગ્યવૃદ્ધિ થાય છે; અને તેથી આબાલ-વૃદ્ધ સર્વને માટે આ વ્યાયામ કરવા યેાગ્ય છે.

સ્ત્રીએા પણ આ વ્યાયામનેા લાભ લઈ શકે છે; પરંતુ ગર્ભવતી સ્ત્રીઓએ બે-માસ પછી અતિ વેગપૂર્વક ન કરવેા; તેમજ ચાર માસ પછી બીલકુલ ન કરવેા.

સમાપ્ત.

આ પુસ્તકમાં આપેલાં કુલ આસનો

અને

તેના ખાસ ગુણ.

ક્રમાંક	આસન	પૃષ્ઠ	આસનના ગુણ
૧	નમસ્કારાસન	૨	મજ્જાતંતુને ફાયદો કરે છે
૨	હસ્તપાદાસન	૪	પેટના સઘળા રોગો ઉપર ફાયદો કરે છે.
૩	એકપાદ-પ્રસરણાસન	૫	બરલ અને કલેજાને લાભ
૪	દ્વિપાદ પ્રસરણાસન	૭	*
૫	અષ્ટાંગ પ્રણિપાતાસન	૭	પેટ પાતળું અને છાતી વિશાળ થાય છે.
૬	સર્પાસન	૮	કરોડ-રજ્જુને લાભ થાય.
૭	ચતુરંગ-પ્રણિપાતાસન	૨૧	*
૮	ઊર્ધ્વ-નમસ્કારાસન	૨૬	શરીરમાં લઘુતા લાવે છે.
૯	ભૂધરાસન	૨૭	સંધીવા અને મજ્જાતંતુ ઉપર ગુણ કરે છે.
૧૦	ઉપવેશનાસન	૩૦	પગની પીંડીઓ અને જંઘા દૃઢ કરે છે.
૧૧	વીરભદ્રાસન	૩૯	શરીરમાં લઘુતા લાવે છે.
૧૨	દ્વાદશાંગ-પ્રણિપાતા૦	૪૧	*

૧૩ સુપ્ત-ઉષ્ટ્રાસન	૪૧ કબજીયાત, અપચો, ઉદર-વાયુ આદિ પેટના સર્વ રોગો મટાડે છે.
૧૪ ચતુષ્પાદાસન	૪૭ *
૧૫ ઉત્ક્ષિપ્ત-શરીરાસન	૪૮ શરીરની લઘુતા માટે.
૧૬ શયનાસન	૪૮ થાક ઉતારવા માટે.
૧૭ ઊર્ધ્વ-સર્વાંગાસન.	૪૯ રક્તદોષ અને વીર્યદોષ દૂર કરે છે તેમજ પેટના સઘળા રોગો ઉપર ફાયદો કરે છે.
૧૮ સર્વાંગાસન	૫૧ ઉપર પ્રમાણે.
૧૯ કર્ણપીડનાસન	૫૨ પેટના રોગો ઉપર.
૨૦ પાશ્ચિમોત્તાનાસન	૫૩ ઉપર પ્રમાણે.

વ્યાયામ કરનારે ધ્યાનમાં રાખવા યોગ્ય નિયમો

૧. આ વ્યાયામ કરવા માટે પ્રાતઃકાલનો સમય ઉત્તમ સમજવો. શીઆળામાં ઉગતા સૂર્યનાં કોમળ કિરણો વચ્ચે અને ઉનાળામાં સૂર્યોદય પહેલાં વ્યાયામ કરવો.

૨. શૌચાદિથી નિવૃત્ત થઈનેજ વ્યાયામ કરવો. કબજીયાત રહેતી હોય, તો રાત્રે સૂતી વેળા ગરમ પાણી અથવા ગરમ દૂધમાં બે-ચાર ચમચા ઘી નાખીને એક નાનો પ્યાલો ભરીને પી લેવું.

૩. વ્યાયામનો આરંભ કરતાં પહેલાં ઉદરમાં કૃમી (કરમીઆં) હોય, તો ઔષધ વડે તેને દૂર કરવાનો ઉપાય કરી લેવો ઉચિત છે. આ વિષયમાં વૈદ્ય અથવા ડૉકટરની સલાહ લેવી ઉત્તમ છે. ત્રણેક દિવસ શુદ્ધ એરંડીઉં તેલ લઇને પેટની શુદ્ધિ કરવી. બહુ જુલાબ થઇ અશકિત આવી જાય, તેટલા મોટા પ્રમાણમાં એરંડીઉં ન લેવું. નિત્ય એક-બે સાફ દસ્ત થાય તેટલું લેવું. આ પ્રમાણે ઉદર શુદ્ધિ કરી લેવાથી ઘણો ગુણ થાય છે અને પુનઃ આ વ્યાધિ થતો નથી. (કોઈ કારણથી આ ઉપાય ન થઇ શકે તોપણ કાંઇ અડચણ નથી.)

૪. નિત્ય શીતલ જલથી સ્નાન કરવું ઉત્તમ છે, પરંતુ શરીરની સ્થિતિને યોગ્ય જલથીજ કરવું.

૫. ગૃહસ્થાશ્રમીઓએ ઋતુગામી રહેવું. બ્રહ્મચર્યના પાલનથી આ વ્યાયામ ગુણકારી થશે.

૬. વીર્યદોષો હોય, તેમણે થોડા પ્રમાણમાં વ્યાયામ કરવો. યથાશક્તિ ધીમે ધીમે પ્રમાણ વધારતા જવું અને વીર્યદોષ દૂર કરવા ઉપચારો કરવા.

૭. વ્યાયામના અભ્યાસીઓએ બનતાં સુધી દવાઓ લેવાની ટેવ ન રાખવી. અતિ આવશ્યકતા હોય તોજ દવા લેવી.

૮. રાત્રિએ અતિ જાગરણ, અતિ પ્રવાસ આદિ શરીર ઉપરના સઘળા અત્યાચારો બંધ કરવા.

૯. પવિત્ર વિચાર, પવિત્ર આચાર અને પવિત્ર ઉદ્દેશ ધારણ કરવા, તેમજ પવિત્ર મિત્રોનોજ સહવાસ રાખવો.

૧૦. ખાન-પાન સાત્વિક રાખવાં, અર્થાત્ જીભડી ઉપર અંકુશ રાખી ચટપટા-મસાલેદાર પદાર્થો ખાવા નહિ. પથ્યકારક તથા પરિમિત ખોરાક લેવો. આરંભમાં તો લઘુ ભોજનજ કરવું, પશ્ચાત્ જઠરાગ્નિના બલ પ્રમાણે ખોરાક લેવાથી કાંઈ અડચણ નથી. રાત્રિનું ભોજન તો થોડા ભૂખ્યા રહેવાય તે પ્રમાણેજ કરવું.

૧૧. નિત્ય પાંચ-દશ મીનીટ સૂર્યપ્રકાશમાં ખુલ્લા શરીરે રહેવાથી ઘણો લાભ થાય છે.

૧૨. હવા-અજવાળામાં સુવા-બેસવાની ટેવ રાખવી. તંગ કપડાં પણ પહેરવાં નહિ.

૧૩. આરંભમાં અતિ અલ્પ પ્રમાણમાં વ્યાયામ કરવો. ધીમે ધીમે તેનું પ્રમાણ વધારતા જવું. પ્રથમ દિવસે બારથી પચીસ વારજ કરવો, પશ્ચાત્ શકિત અનુસાર ધીમે ધીમે પ્રમાણ વધારવું.

૧૪. વ્યાયામ કરતી વેળા જે જે આસન માટે વિશેષ સૂચનાઓ આ પુસ્તકમાં કરેલી છે, તે ધ્યાનમાં રાખીનેજ દરેક આસન કરવું; નહિ તો થવો જોઇએ તેટલો લાભ થશે નહિ.

૧૫. આ વ્યાયામ સાથેજ કોઇ ખાસ આસનોનો વ્યાયામ કરવો હોય, તો પ્રથમ સૂર્યભેદન વ્યાયામ કર્યા પછીજ કરવો.

૧૬. જેને પ્રાણાયામ કરવાનો અભ્યાસ હોય અને તે પંદર મીનીટથી અધિક સમય પર્યંત પ્રાણાયામ કરતા હોય, તેમણે તેવા દિવસોમાં સૂર્યભેદન અથવા અન્ય પ્રકારનો કોઈ વ્યાયામ ન કરતાં કેવળ કરતા હોય તે આસનોનોજ વ્યાયામ કરવો.

૧૭. વિવાહિતા સ્ત્રીઓએ સૂર્યભેદન વ્યાયામની **પહેલી પદ્ધતિનો** વ્યાયામ કરવો. અને તે ૧૦૦થી અધિક વાર ન કરવો. સૂર્યભેદનની અન્ય પદ્ધતિનો વ્યાયામ કરવો હોય તો તે પાંચ–દશ વારથી અધિક ન કરવો. બ્રહ્મચર્ય-

વ્રત રહેનારી સ્ત્રીઓએ ઇચ્છા અને શક્તિ પ્રમાણે કરવો. પ્રસૂતિની સરલતા માટે એવો કોઇ વ્યાયામ અધિક કરવા યોગ્ય નથી કે જેથી શરીરના સ્નાયુઓ પુરુષોની પેઠે સખ્ત બની જાય.

૧૮. શક્તિથી અધિક કોઇએ પણ વ્યાયામ ન કરવો.

આ સિવાય આરોગ્યના અન્ય નિયમોનું પણ બની શકે તેટલું પાલન કરી આ વ્યાયામ કરવાથી સર્વ અવસ્થામાં રહેનારાં નર-નારીઓને ચમત્કારિક રીતે ઉત્તમ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થઇ શકે છે.

પ્રકાશકનાં અન્ય આરોગ્ય ઉપયોગી પુસ્તકો

(૧) આસન અને આરોગ્ય:—

વિદ્વદ્વર શ્રી. પં. સાતવલેકર કૃત 'આસન અને આરોગ્ય' નામના હિન્દી પુસ્તકનો અનુવાદ છે. અનુવાદ સરળ ગુજરાતી ભાષામાં પં. હરિશંકર વિદ્યાર્થીએ કરેલો છે, આ પુસ્તક શરીર સ્વાસ્થ્ય માટે અતિ ઉપયોગી છે. યોગનાં આસનો કે જેના સેવનથી રોગી રોગમુક્ત થાય છે અને તન્દુરસ્ત માણસ પોતાનું સ્વાસ્થ્ય સાચવી શકે છે. આસનો નિયમિત કરનારને ડોક્ટર કે વૈદ્ય પાસે ભાગ્યેજ જવું પડે છે. હજારો મનુષ્યોએ ગુમાવેલું સ્વાસ્થ્ય આ પુસ્તક દ્વારા પાછું મેળવ્યું છે. આ પુસ્તકમાં આસનો કેવી રીતે કરવાં, કયાં કયાં આસનો કયા કયા રોગ માટે ઉપયોગી છે તે સચિત્ર હોવાથી શિક્ષકની મદદ વિના આપોઆપ શીખી શકાય છે, સર્વના લાભાર્થે તેની કિંમત પાકા પુઠાની રૂા. ૧–૦–૦ તથા કાચા પુઠાની ૦–૧૨–૦ છે. એક કોપી વી. પી. થી ન મંગાવતાં મ. ઓ. થી મંગાવવી જેથી પૈસાનો બચાવ થશે. પોસ્ટેજ રૂા. ૦–૩–૦ છે.

(૨) બ્રહ્મચર્ય:—

આ પુસ્તક પણ પં. સાતવળેકરના હિંદી પુસ્તકનો અનુવાદ છે; અનુવાદ સ્વ. ફુલચંદ બાપુજી શાહ કે જેમણે પોતાની આખી જીંદગી લોકસેવામાં ગાળી હતી તેમના હસ્તે જેલમાં થયો હતો. અથર્વવેદના બ્રહ્મચર્ય સુક્તનું પંડિતજીએ એવી રીતે ભાષાંતર કર્યું છે કે સાધારણ ભણેલો માણસ પણ તેને સમજી શકે. પૂજ્ય મહાત્મા ગાંધીજીએ આ પુસ્તકનો ગુજરાતી અનુવાદ કરવાની માગણી પંડિતજી પાસે કરી હતી, પરંતુ તે પહેલાં તેનું ગુજરાતી ભાષાંતર અમારી દ્વારા થઈ જવાથી, તેમાંના કેટલાક લેખો નવજીવનમાં લેવાને અમારા તરફથી અનુમતિ અપાઇ હતી; એવું આ અતિ ઉપયોગી પુસ્તક છે, દરેકને વાંચીને અભ્યાસ કરવા યોગ્ય છે તેનું મૂલ્ય ૦–૧૨–૦ તથા પોસ્ટેજ ૦–૩–૦ છે.

(૩) આસન ચિત્રપટ:—

આસન અને આરોગ્યમાં આવેલાં સંપૂર્ણ આસનોનું આ ચિત્રપટ છે, સાદા ગ્લેઝ કાગળ ઉપર છાપેલું છે; જેથી આ ચિત્રપટ ભીંત ઉપર લટકાવી આસનો કરી શકાય. મૂલ્ય ફક્ત ૦–૧–૦ તથા પોસ્ટેજ ૦–૯–૦ છે

મળવાનું ઠેકાણું:—

સું. પ્ર. આ. પ્ર. સભા, પુસ્તક કાર્યાલય,

આણંદ, (જીલ્લે ખેડા)